

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Õppekava: Koolieelse lasteasutuse õpetaja

Annika Sirel
LASTE TERVISLIKE TOITUMISHARJUMUSTE KUJUNDAMINE KOOLIEELSES
LASTEASUTUSES TARTU MAAKONNA LASTEAIAÕPETAJATE HINNANGUL
bakalaureusetöö

Juhendaja: MSc Aigi Kikkas

Tartu 2019

Laste tervislike toitumisharjumuste kujundamine koolieelses lasteasutuses Tartu maakonna
lasteaiaõpetajate hinnangul

Resümee

Laste toitumisharjumused kujunevad välja juba varajases eas ning need mõjutavad nende tervist ja toitumisvalikuid ka täiskasvanueas. Paraku esineb laste toitumises ja tervises probleeme. Koolieelsetel lasteasutustel ja õpetajatel on suur mõju ja võimalus kujundada lastes tervislikke toitumisharjumusi selleks, et ennetada mitmeid terviseprobleeme hilisemas eas.

Käesoleva uurimistöö eesmärk on õpetajate hinnangute põhjal välja selgitada, kuidas toimub laste tervislike toitumisharjumuste kujundamine koolieelsetes lasteasutustes: kui oluliseks peavad koolieelse lasteasutuse õpetajad tervislike toitumisharjumuste kujundamist, millisena tajuvad õpetajad oma rolli lastes vastavate harjumuste kujundamisel ning milliseid tegevusi ja meetodeid õpetajad selleks koostöös lastevanematega õppekasvatustöös kasutavad. Samuti soovitakse teada, mida oleks lasteasutustes veel tarvis teha, et koolieelses eas oleks tervislike toitumisharjumuste kujundamine tulemuslikum. Töö eesmärk sõnastati uurimusprobleemist lähtuvalt, millega sooviti teada, mida teevad õpetajad koolieelsetes lasteasutustes selleks, et kujundada laste tervislikke toitumisharjumusi.

Uurimuses osales 84 Tartu maakonna koolieelsete lasteasutuste õpetajat, kes töötasid lastega vanuses 1,5–7. Õpetajate küsitlemiseks kasutati ankeeti. Tulemustest ilmnes, et koolieelsete lasteasutuste õpetajad peavad laste tervislike toitumisharjumuste kujundamist oluliseks ning valdavalt hindavad oma rolli nende kujundamisel suureks. Laste tervislike toitumisharjumuste kujundajana peetakse end eeskujuks ning oma õppekasvatustöös kasutatakse mitmeid tervislikke toitumisharjumusi kujundavaid tegevusi ja meetodeid. Kitsaskoht ilmnes aga lapsevanematega koostöös ning tulemuslikkuseks oleks tarvis süsteemsemat ja järjepidavamat lähenemist ning täiendavaid ressursse, näiteks toitumisalaseid koolitusi.

Märksõnad: *tervislikud toitumisharjumused, koolieelne lasteasutus, õpetajate hinnangud*

The development of healthy eating habits in preschool institutions in Tartu county as
evaluated by kindergarten teachers

Abstract

Children's eating habits are formed at an early age and they affect their health and dietary choices in adulthood as well. Unfortunately, there are persistent issues in both the health and eating habits of children. Institutions for preschoolers and their teachers have great responsibility and an excellent opportunity to develop healthy and balanced eating habits in order to prevent numerous health issues in later life.

This paper sets out to explain, on the basis of the teachers' evaluations, how healthy eating habits are formed in preschoolers, how important they regard the formation of these habits, what roles they feel they have in the development of the habits and what methods and actions they use together with parents in teaching healthy food consciousness to children. In addition, it sets out to expound on what other actions are needed to ensure greater results in promoting healthy eating in children. The purpose of this paper was formulated in the research question, which asked: what do teachers in preschool institutions do in order to develop healthy eating habits in children.

Altogether 84 teachers in Tartu county took part in the study, who worked with children between the ages of 1.5-7. The teachers gave their answers using a questionnaire. The results showed that in preschool institutions, teachers regard the development of healthy eating habits to be important and see their role in developing this to be significant. As one who shapes the eating habits of children, they see themselves as role models, and they use many tools and methods to further this process. Cooperation with parents was unsatisfactory, as in order to have a productive result, one would need a more systematic and consistent approach and further resources, for example to provide dietary schooling.

Keywords: *healthy eating habits, preschool institutions, teachers' evaluations.*

Sisukord

| | |
|---|----|
| <i>Sissejuhatus</i> | 5 |
| Põhimõisted | 6 |
| Tervislikud toitumisharjumused ja selle olulisus | 7 |
| Toidu ja söömise soovituselastele ning toitumine Eesti lasteasutustes | 9 |
| Võimalused laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks | 13 |
| Uurimuse eesmärk ja uurimusküsimused | 19 |
| <i>Metoodika</i> | 19 |
| Valim | 20 |
| Instrument | 21 |
| Protseduur | 22 |
| <i>Tulemused</i> | 23 |
| <i>Arutelu</i> | 32 |
| Uurimuse piirangud ja ettepanekud | 39 |
| Uurimuse rakendatavus | 39 |
| <i>Tänuõnad</i> | 39 |
| <i>Autorsuse kinnitus</i> | 40 |
| <i>Kasutatud kirjandus</i> | 41 |
| Lisa 1. Ankeet | |
| Lisa 2. Näited õpetajate kommentaaridest ankeedis lisatud videole | |

Sissejuhatus

Laste toitumisharjumused kujunevad välja juba varajases eas (Alles, Eussen & Beek, 2014; Nicklas *et al.*, 2001) ning mitmed teadlased leiavad, et laste toitumisharjumuste kujundamist peaks alustama aegsasti (Birch, Savage & Ventura, 2007; Black & Hurley, 2013; Daniels, Pratt & Hayman 2011; Kobel, *et al.*, 2017), sest lapseea toitumisharjumused mõjutavad oluliselt tervist hilisemas eas (Alles, *et al.*, 2014; Cosmi, Scaglioni & Agostoni, 2017). Paraku on aga leitud nii Eestis kui ka mujal maailmas, et laste toitumisharjumustes esineb probleeme (Kostecka, 2014; Tervise Arengu Instituut, 2018; WHO, s.a.). Näiteks sööb Eestis köögi- ja puuvilju igapäevaselt alla poole lastest (Tervise Arengu Instituut, 2018). Halb toitumine on aga seotud suuresti mitmete terviseprobleemidega (Oddy, *et al.*, 2018). Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel oli Eestis ülekaaluline või rasvunud ligikaudu iga neljas esimesse klassi minev laps (Metsoja, Nelis & Nurk, 2018). Mitmed südamehaigused, insult ja II tüüpi diabeet on sageli tingitud ülekaalulisusest ja rasvumisest (Metsoja *et al.*, 2018; Micha, *et al.*, 2017).

Koolieelne lasteasutus saab anda olulise panuse laste tervisliku toitumise edendamisse (Birch, *et al.*, 2007; Dudley, Cotton & Peralta, 2015; Kobel *et al.*, 2017). Kuigi lapsevanemad on peamised laste toitumisharjumuste kujundajad (Savage, Fisher & Birch, 2008), käib enamik Eesti lapsi (88% Eesti lastest vanuses 3–7) lasteaias ja veedab seal keskmiselt 40 tundi nädalas, mis on rohkem kui enamikes teistes Euroopa Liidu riikides (keskmiselt 28 tundi nädalas) (Statistics Estonia, 2010) ning söövad seal suure osa päevasest tarbitavast toidust. Lasteaia toit katab lapse igapäevasest toidulauast ligikaudu 80% (Eesti Toitumisinõustajate Ühendus, 2018), mistõttu on koolieelsed lasteasutused ideaalsel positsioonil julgustamaks lapsi tervislikult sööma (Frieden *et al.*, 2011; Kobel *et al.*, 2017;).

Õpetajatel on suur potentsiaal kujundamaks laste toitumisharjumusi (Frieden *et al.*, 2011; Metos, Sarnoff & Jordan, 2019;; Toussaint *et al.*, 2019). Juba 2006. aastal avaldatud alushariduse raamõppekavas on välja toodud järgmist: „Lasteasutuses toimub laste süsteemne, järjepidev ja eesmärgistatud arendamine ja harjumuste kujundamine peamiselt lasteasutuse õpetaja kavandatud õppe- ja kasvatustegevuses ning mängudes.” Seega saavad rühmaõpetajad erinevate tegevuste ja meetodite kaudu toitumise teemat käsitleda (Varava, Pitsi & Oja, 2010). On leitud, et toitumisharjumuste kujundamisel koolieelsetes lasteasutustes esineb kitsaskohti (Lee, Kang & Kim, 2011). Eelnevaid aspekte silmas pidades soovitakse uurida, kui süsteemselt, järjepidevalt ja tõenduspõhiselt toimub laste tervislike toitumisharjumuste kujundamine Eesti koolieelsetes lasteasutustes, sest teooriale tuginedes on

uurimusprobleemiks see, et lapseiga paneb aluse hilisema ea toitumisharjumustele, mõjutades seeläbi ka täiskasvanuea tervist; laste toitumisharjumustes esineb probleeme ning suur hulk lapsi on juba ülekaalulised.

Uurimustöö ajendiks oli autori isiklik huvi ja motiveeritus laste esimese õpetajana kujundada lastes tervislikke toitumisharjumusi ning lähemalt uurida teaduspõhiseid soovitusi laste toitumisharjumuste kujundamiseks ning tegevõpetajaid küsitledes teada saada, mida praktikas tehakse. Kuna töö autoril ei õnnestunud Eestis leida varasemaid uurimusi, mis oleksid tehtud laste tervislike toitumisharjumuste kujundamisest koolieelsetes lasteasutuses (küll aga lapsevanemate seas), sooviti uurida, mida teevad õpetajad laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks. Ka koolieelse lasteasutuse seaduse § 3 (2018) sätestab, et „lasteasutuse põhiülesanne on hoida ja tugevdada lapse tervist ning soodustada tema emotsionaalset, kõlbelist, sotsiaalset, vaimset ja kehalist arengut”. Sellest tulenevalt on bakalaureusetöö eesmärk selgitada välja, mida teevad õpetajad koolieelsetes lasteasutustes selleks, et täita lasteasutuse põhiülesannet –hoida ja tugevdada lapse tervist, sh kujundada laste tervislikke toitumisharjumusi.

Bakalaureusetöö koosneb kahest osast. Esimeses, teoreetilises osas antakse ülevaade asjakohastest põhimõistetest ja käsitletakse tervisliku toitumise olulisuse aspekti juba koolieelses eas ning tuuakse välja laste toitumissoovitused ja antakse ülevaade laste toitumisest lasteasutuses. Samuti antakse ülevaade varasematest uurimustest laste toitumisharjumuste kujunemise ja kujundamise kohta. Selle tulemusena tuuakse välja tõenduspõhised soovitused õpetajatele ja lasteasutustele, mis toetaksid laste tervislikke toitumisharjumusi. Teises, empiirilises osas kirjeldatakse valimit, instrumenti ja protseduuri. Tuuakse välja ankeetküsitluse tulemused ning analüüsitakse saadud vastuseid.

Põhimõisted

Toitumisharjumused on toitumisega seotud käitumisharjumused, sh söömise sagedus ööpäevas, erinevate toitude tarbimise sagedus, tarbitavate toitude kogused, toitumine kodus või väljaspool kodu, toidulisandite kasutamine (Tervise Arengu instituut, 2016).

Tervisekasvatus on inimese tervise arengu sihikindel suunamine ja mõjutamine (WHO, 2019) tervise säilitamiseks ja tugevdamiseks (Rahvatervise seadus, 2012). Tervisekasvatus on tihedalt seotud haiguste ennetamisega. Teadmiste andmisega on võimalik haigusi ennetada ja motiveerida inimesi muutma oma käitumist (Maser & Varava, 2003)

Toitumisalane sekkumine e interventsioon – teadlik tegevus eesmärgiga muuta inimeste toitumist, toitumisharjumusi, toitumist määravaid tegureid, riskitegureid, toitumuslikku

olukorda või tervises seisundit tervislikus suunas inimese või rahvastiku tasandil (Tervise Arengu Instituut, 2016)

Tervislikud toitumisharjumused ja selle olulisus

Oluline on kujundada laste igapäevaseid toitumisharjumusi, sest tervislikule eluviisile pannakse alus lapseas (Tervise Arengu Instituut, 2017). Laste varajase ea toitumisharjumused mõjutavad nende tervist ja toitumisvalikuid ka täiskasvanueas (Black & Hurley, 2013; Clark *et al.*, 2007; Pérez-Rodrigo & Aranceta, 2003). Lapsepõlv on väga kiire kasvu ja arengu periood. Selles kriitilises faasis kujunevad välja toitumisharjumused, jätkates väljakujunemist lapse- ja hilisemas eas (Alles *et al.*, 2014; Cosmi *et al.*, 2017). Nicklas jt (2001) väidavad, et toitumisharjumused kujunevad välja juba esimesel viiel eluaastal ning on leitud, et täiskasvanud eelistavad toite, mida nad tarbisid lapsena (Ogden, 2005). Kuna terviseharjumused kujunevad välja juba lapsepõlves, peab laste tervise edendamine (sh tervislike toitumisharjumuste kujundamine) algama varakult (Kobel *et al.*, 2017).

Ebatervislik toitumine on seotud mitmete terviseprobleemidega (Oddy *et al.*, 2018). Sealhulgas on leitud ebatervislike toitumisharjumuste seos suremusega südamehaigustesse, insulti ja II tüüpi diabeeti (Micha *et al.*, 2017). Eeltoodud haigused on aga tingitud sageli ülekaalulisusest ja rasvumisest (Metsoja *et al.*, 2018). 2016. aastal oli maailmas hinnanguliselt 41 miljonit alla viie aastast last ülekaalulised või rasvunud. Kui varasemalt oli see vaid arenenud riikide probleemiks, siis nüüdseks on ülekaalulisus ja rasvumine suurenenud ka madala ja keskmise sissetulekuga riikides, eriti linnapiirkondades. Aafrikas on alla 5-aastaste ülekaaluliste laste arv kasvanud alates 2000. aastast ligi 50%. 2016. aastal elasid peaaegu pooled alla 5-aastastest ülekaalulistest või rasvunud lastest Aasias (WHO, 2018). Laste ülekaalulisus on tõsine probleem ka Eestis ja teistes Euroopa riikides. Maailma terviseorganisatsiooni (*World Health Organization*) läbiviidud uuringu andmetel (Metsoja *et al.*, 2018), oli ülekaaluline või rasvunud ligikaudu iga neljas (25%) esimesse klassi minev õpilane (6–7-aastane) ning algkooli õpilaste seas (6–13-aastased) oli ülekaaluline või rasvunud juba iga kolmas laps (32%).

Ülekaalu peamised põhjustajad on lisaks ebapiisavale kehalisele aktiivsusele tasakaalustamata toitumine ning tarbitud ja kulutatud kalorite vahelise energia tasakaalustamatus (WHO, s.a.). Tarbitakse kõrge kaloraažiga, suhkru-, rasva- ja soolarikkaid toite, ning paljud inimesed ei söö piisavalt puu- ja juurvilju jm kiudaineid sisaldavad toiduaineid, nt täisteratooteid (WHO, 2018). Eestis sööb köögi- ja puuvilju igapäevaselt alla poolte lastest (Tervise Arengu Instituut, 2017). Eesti Konjunkturiinstituudi läbiviidud

uuringust (2006), kus küsitleti 1033 lapsevanemat oma pere laste toitumisharjumuste kohta, selgus, et vaid 12% vastanutest hindas oma lapse toidu tervislikkust väga heaks. Peamisteks põhjusteks, miks anti oma lapse toitumisele negatiivne hinnang, olid teadmiste vähesus (60%), materiaalsed võimalused (25%) ja aja puudus (19%). Muutused toitumises ja füüsilises aktiivsuses on sageli tingitud ühiskonna ja keskkonna muutustest ning ebapiisava toetava poliitika puudumisest sellistes sektorites nagu tervishoid, põllumajandus, toiduainete töötlemine, turustamine ja haridus (WHO, s.a.).

Lapse esimestel eluaastatel soodustab tasakaalustatud toitumine tema tervislikku kasvu ja parandab kognitiivset arengut. Tervislik toitumine vähendab riski ülekaaluks ja rasvumiseks ning erinevate nakkushaiguste tekkeks hilisemas eas. Ülekaalu ja rasvumise otsesteks tagajärgedeks lastel ja noorukitel on suurem tõenäosus astma ja kognitiivsete häirete tekkeks. Pikas perspektiivis suurendab see ohtu terviseprobleemidele hilisemas elus. Tervislik toitumine aitab aga haigusi ennetada ning juba tekkinud terviseprobleeme leevendada. Näiteks on tõestatud, et puu- ja juurviljade, kaerahelveste ja -kliide, sojaavalgu ja rasvaste kalade tarbimine vähendab otseselt kolesterooli hulka arterites. See aga annab leevendust koronaarhaigustele, mis on tingitud liigsest loomsete rasvade tarbimisest, mis soodustab kolesterooli teket arterites. Kuna II tüüpi diabeet on tingitud toitumisest, on ka seda võimalik toitumisega ennetada, süües palju kiudaineid ja kompleksseid süsivesikuid (nt täisteratooted, kaerahelbed jmt). (Ogden, 2005).

Toitumine ei mõjuta mitte ainult lapse füüsilist tervist, vaid sellel on seos ka vaimse tervisega. Näiteks seostub oomega-3-rasvhapete puudus käitumis- ja õppimisraskustega. Kuna käitumishäirete põhjused on enamasti psühhofüsioloogilised, toob toitumise korrigeerimine enamasti kaasa muutusi paremuse suunas, sageli ka kiire paranemise (Soots & Soots, 2013). Toitumisharjumused mõjutavad ka laste sotsiaalset käitumist. Uuringus, kus osales 627 last vanuses 4–7 eluaastat, paluti nende vanematel täita ankeet oma laste toitumisharjumuste kohta. Õpetajatel paluti hinnata laste sotsiaalset käitumist. Laste toitumisharjumusi hindavatest ankeetidest ilmnas, et 33% eelkooliealistest lastest sõi regulaarselt tasakaalustamata toitu ja 50% lastest sõi seda mõnikord. Lapsevanemad hindasid toitumisharjumused tervislikeks 65%-l lastest ja neil olid õpetajate sõnul ka head sotsiaalsed käitumisharjumused. Uuringutulemused näitasid, et laste ebatervislikud toitumisharjumused on seotud probleemse käitumisega, eriti sotsiaalse eemaloleku ja ärevusega (Park & Ahn, 2003).

Toidu ja söömise soovitused lastele ning toitumine Eesti lasteasutustes

Laste toitumisel tuleks arvestada, et lapsed eelistavad lihtsat toitu, millel on mahe maitse. Seega ei tohiks nende toit olla liiga vürtsikas, soolane ega magus. Tuleb aktsepteerida lapse valikut, et eelistatakse tihti toorest puu- või köögivilja keedetud või küpsetatud toidule. Lastele tuleb pakkuda erineva tekstuuri ja maitsega toite selleks, et nad hiljem meelsamini erinevaid toite sööksid. Väga oluline on lastele pakutava portsjoni suurus. Näiteks sööb kolmeaastane umbes pool, ning kuue aastane laps 2/3 täiskasvanu toidukogusest. Soovituslik on pakkuda lapsele väiksem portsjon, sest siis söövad lapsed meelsamini ning küsivad juurde, kui kõht pole veel täis. (Soots, 2016). Samuti tuleb silmas pidada, et lapsed eelistavad mõnda aega vaid teatud toiduaineid. Selle asemel, et proovida lapsi sööma saada mingit kindlat toitu, tuleks laste toiduvalikuid suurendada (Schilling & Peterson, 2017).

Lähtudes Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO, 2018) soovitustest, peaksid tervislikus toiduvalikus sisalduma puu-, juur- ja kaunviljad (oad, herned, läätsed jne), pähklid ja täisteratooted (kaerahelbed, pruun riis, täisterajahu jmt). Põhjamaade toitumissoovituste kohaselt tuleb menüüs suurendada köögiviljade, puuviljade/marjade, pähklite/seemnete, täisteratoodete ja külmpressitud taimeõlide osakaalu. Punase liha ja tugevalt töödeldud lihatoodete, rafineeritud teraviljatoodete, suhkruga magustatud ja transsrasvu sisaldavate toodete tarbimist tuleks aga piirata (Soots, 2016). Päevane energiatarbimine (kaloraaž) peaks olema tasakaalus energiakuluga (WHO, 2018), sest nii liigne kui ka ebapiisav energiatarbimine, mis ei vasta inimese reaalsele energiavajadusele, võib pikemas perspektiivis tervist kahjustada (Soots, 2016).

Põhitoitainete, valkude, rasvade ja süsivesikute tarbimine, peab olema samuti tasakaalustatud (Soots, 2016). Toidus sisalduvaid ja toiduvalmistamisel kasutatavaid rasvu ei pea vältima, kuid tuleb valida, milliseid eelistada ja tarbida neid mõõdukalt (Tervise Arengu Instituut, 2015). Kiiresti imenduvaid lihtsuhkruid (kõik suhkrud, mis on tehislikult toitudesse ja jookidesse lisatud), ei tohiks tarbida rohkem kui 50 grammi päevas (12 teelusikatäit) (WHO, 2018). Aed- ja puuvilja soovitatav kogus eelkooliealisele lapsele on 4–5 portsjonit päevas (Soots, 2016). Valkude tarbimine peaks alates teisest eluaastast lapse päevasest toiduvajadusest katma 10–20%, mis peaks tagama nõutava hulga asendamatuid aminohappeid. Tihti aga saab inimene oma toidust mitu korda rohkem valke, kui ta tegelikult vajab, ning see annab suure koormuse neerudele ja maksale.

Piim on kõiki asendamatuid aminohappeid sisaldava ning hästi omastatava rasva allikas. Piimarasv sisaldab A-, E- ja D-vitamiini, millest viimane on vajalik piimast saadava kaltsiumi omastamiseks. Seega ei ole rasvavabad piimatooted tervislikkuse aspektist lähtuvalt

eelistatud. Oluline on aga piimatoodeteid tarbida mõõdukas koguses. Piirata tuleb suhkruga magustatud piimatoodete tarbimist ning eelistada fermenteeritud piimatooted, mis sisaldavad kasulikke baktereid, mis eelseedivad piimasuhkrut. Silmas aga tuleb pidada, et paljudel lastel hakkab juba eelkoolieas vähenema piimasuhkru (laktoosi) seedimiseks vajaliku laktaasi tase, võib esineda allergiat piimavalgu suhtes ning palju esineb ka piimavalgu ehk kaseiinitallumatust. Nende tagajärjel võivad areneda aga mitmed terviseprobleemid (seede- ja hingamisteede probleemid, hüperaktiivsus, ärevus jne) (Soots, 2016). Kuna piim on eelkõige söök, ei tohiks seda pakkuda söögi kõrvale, vaid näiteks vahepalaks (Muiste, 2016).

Põhjamaade ja Eesti toitumissoovituste alusel peetakse eriti olulisteks vitamiinideks ja mineraalaineteks toidus D-vitamiini, seleeni, joodi, rauda ja foolhapet (Soots, 2016). Keha normaalseks füsioloogiliseks funktsioneerimiseks on oluline veetarbimine (Soots, 2016). Soolatarbimine ei tohiks ületada viit grammi päevas (üks teelusikatäis). Sool võiks olla jodeeritud (WHO, 2018).

Haridusasutuste toitlustamist reguleerib sotsiaalministri määrus nr 8 „Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“ (2012), mille üldnõueteks on, et lapsele peab olema tagatud eakohane toit kolm korda päevas, pakutav toit peab iga päev katma 85–90% vastava vanuserühma ööpäevasest toitainete- ja toiduenergiavajadusest, joogivesi peab lapsele olema kättesaadav nähtavas kohas ning söögiaeg peab kestma vähemalt 30 minutit.

2017. aastal Eesti koolieelsetes lasteasutustes Eesti toitumisenõustajate poolt läbi viidud uuringust selgus, et 85% Eesti lasteasutustes valmistatakse toit lastele kohapeal, seejuures 98% ehk valdav osa lasteasutustest saavad menüü osas ise muudatusi teha või selle sisu kaasa rääkida. 73,9% lasteasutustes pakutakse kõige sagedamini hommikusöögiks täisteraviljaputrusid, 60,4% rafineeritud teraviljadest putrusid ja 59,7% piimasuppe. Rafineeritud (valgest) nisujahust valmistatud toidusid kasutatakse rohkem kui kaks korda nädalas 40% lasteasutustes. Kuigi sotsiaalministri määruse nr 8 „Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“ § 5 lg 7 p 2 kohaselt ei tohiks koolieast nooremate laste toiduvalikus olla suitsutatud, tugevalt soolatud, vinnutatud ega vürtsitatud toidud, selgus uuringust, et 91% lasteasutustest kasutab väikelaste menüüs rafineeritud liha- ja kalatooted. Lisaks ilmnes, et igapäevaselt pakutakse lasteasutustes lisatud suhkruid sisaldavaid toite või jooke (magustoidud, koogid, magustatud joogid, jogurtid, kohupiimakreemid, kohukesed jne). Kõige sagedamini (64,9%) pakutakse lasteasutustes joogiks piima ja piimasaadusi. Suhteliselt suur osa lasteasutustest pakub joogiks lisatud suhkruid sisaldavaid jooke (mahla, morssi, mahlajooki, magusat teed). 76,1% lasteasutustest pakuvad köögivilju vähem kui

kolmel toidukorral päevas. Samuti selgus, et 63,4% lasteaedades toovad lapsevanemad laste sünnipäevade puhul rühma enamasti komme, küpsiseid või muid maiustusi. (Eesti Toitumisinõustajate Ühendus, 2018).

Lasteasutuse ja õpetajate roll laste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel

Laste tervis on seotud riigi sotsiaal-, haridus-, tervishoiu- ja majanduspoliitikaga. Täiskasvanute otsused, tegevused ja üldine riiklik toimetulek mõjutavad igapäevaselt laste heaolu (Tervise Arengu Instituut, 2018). Laste toidueelistused on mõjutatud nii toidu kättesaadavusest ja tuttavlikkusest kui ka vanemlikust eeskujust. Seega, kui soovitakse, et lapsed eelistaksid tervislikke toite, vajavad nad sellega varajast, positiivset ja korduvat kogemust (Birch, Savage & Ventura, 2007). Koolieelses eas hakkab laps end identifitseerima teiste inimestega – eriti vanemate ja õpetajaga, kes loovad eelkooliealisele lapsele tähenduslikke arusaamu ümbritseva maailma kohta (Frieden *et al.*, 60). Laste toitumiseelistused ja valmidus proovida uusi toite on mõjutatud inimestest nende ümber (Bellows & Anderson, 2006).

Kuigi laste toitumisõpetus algab kodust (Maser & Tälli, 2002) ja laste toitumisharjumustele avaldavad eelkõige mõju tema vanemad (Savage *et al.*, 2008), veedab laps koolieelses lasteasutuses suure osa ajast ja sööb seal suure osa päevasest tarbitavast toidust (Eesti Toitumisinõustajate Ühendust, 2018; Statistics Estonia, 2010). Lasteaias käivate laste mõjutajana hakkab lasteaia osatähtsus võrreldes koduga vanuse suurenedes aasta-aastalt tõusma. 3-aastane laps saab mõjustustest 5% lasteaiast, 82% kodust ning 13% paikkonnast ja meediast. 6-aastane laps aga juba 29% lasteaiast, 52% kodust ning 19% paikkonnast ja meediast (Maser & Varava, 2003). Lasteasutusel kui organisatsioonil on tervikuna võimalik erinevate tegevustega laste tervislikke toitumisharjumusi kujundada (Frieden *et al.*, 2011), sest mitmed autorid väidavad, et koolieelne lasteasutus saab anda olulise panuse laste tervisliku toitumise edendamisse (Birch *et al.*, 2007; Dudley *et al.*, 2015; Frieden *et al.*, 2011; Kobel *et al.*, 2017). Koolieelne lasteasutus saab lapsevanema kõrval olla lapse tervisliku arengu oluliseks toetajaks ja edendajaks. Kodu kõrval on lasteaed see koht, kus arendatakse laste sotsiaalseid oskusi ning kus on võimalik õpetada tulevasi täiskasvanuid juba varakult väärtustama tervist ja tervislikku eluviisi (Tervise Arengu Instituut, 2017).

Et aidata kaasa laste tervise edendamisele lasteaias, tuleks lasteasutuse arengukavas välja toodud põhiväärtuste hulka arvata tervislikud eluviisid. Olulise osana õppekavast peaks moodustama individuaalsete tervisealaste teadmiste, oskuste, hoiakute, väärtushinnangute ja sotsiaalsete oskuste arendamine, mida arendatakse lasteaias seostatult erinevate tegevustega

(Tervise Arengu Instituut, 2017). Heade tulemuste nimel on oluline tagada, et kõik töötajad on pühendunud tervise edendamisele, tegutsevad laste ja kaastöötajate heaolu ja tervise nimel (Varava *et al.*, 2010). Nagu eelpool mainitud, on juba tänaseks kehtetuks muutunud alushariduse raamõppekavas (2006) välja toodud järgmist: „Lasteasutuses toimub laste süsteemne, järjepidev ja eesmärgistatud arendamine ja harjumuste kujundamine peamiselt lasteasutuse õpetaja kavandatud õppe- ja kasvatustegevuses ning mängudes.”¹ Seega saavad erinevate tegevuste ja meetodite kaudu käsitleda toitumise teemat rühmaõpetajad, kaasates õppetegevuste planeerimisse ja/või rakendamisse teisi spetsialiste (tervishoiutöötaja, kokk, liikumis- ja muusikaõpetaja jt) (Varava *et al.*, 2010).

Õpetajatel on suur roll laste harjumuste arendamisel, sealhulgas tervisliku eluviisi, toitumisharjumuste kujundamisel (Frieden *et al.*, 60; Metos *et al.*, 2019; Toussaint *et al.*, 2019). Õpetaja saab oma käitumisega toetada iseenda tervist ja seejuures ka laste tervislikku eluviisi (Maser & Varava, 2003). Oluline on olla ise positiivseks eeskujuks. (Frieden *et al.*, 2011). Olles lastele positiivseks eeskujuks, korreleerub see lastes kasvava huviga toidu vastu ja seega esineb vähem vastumeelsust teatud toitade suhtes (Gregory, Paxton, & Borzovic, 2010). Lapse eelistused ja mitte-eelistused toidu suhtes kujunevad välja, jälgides ümbritsevat keskkonda, kus nad söövad (Johnson, 2016). Toidud, mida õpetajad söövad ja naudivad, on laste jaoks ahvatlevamad. Samuti on see vastupidi, toidud, mida lapsi sunnitakse sööma, on neile pigem vastumeelsed (Birch *et al.*, 2007). Ka eakaaslaste toitumisharjumused saavad mõjutada laste tervislikemaid valikuid toidu osas. 2019. aastal Singapuris 3–6-aastaste laste seas läbi viidud uuringus näidati lastele videoid nende eakaaslastest, kes tarbisid tervislikku toitu. Seejärel paluti uuritavatel teha valikuid toitade seast (tervislik, ebatervislik). 29% lastest muutis oma esialgseid ebatervislikke toiduvalikuid, et need vastaksid eakaaslaste tervislikele toiduvalikutele (Kim, Chen & Cheon, 2019).

On leitud, et toitumisharjumuste kujundamisel koolieelsetes lasteasutustes esineb kitsaskohti (Lee *et al.*, 2011). 2019. aastal koolieelsete lasteasutuste õpetajate seas läbi viidud uurimus näitas, et õpetajad peavad tervislike toitumisharjumuste kujundamist oluliseks, kuid lähenemine sellele on piiratud teatud vahendite puudumise tõttu ning toitumisteema käsitlemiseks on tarvis tervishoiutöötajate ja muu lasteaiapersonali tuge (Metos *et al.*, 2019). Samuti on leitud, et lisaks on tarvis õpetajate endi teadmisi laste tervislike toitumisharjumuste kujundamisest (Kracht, *et al.*, 2018). 2017. aastal läbi viidud uurimus näitas, et lasteaiatöötajate teadmised tervislikust toitumisest pole piisavad (Songür *et al.*, 2017).

¹ Hetkel kehtivas „Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas“ (2011) on antud säte mitme punkti vahel ära jagunenud ning pikemalt ja põhjalikumalt lahti kirjutatud.

Õpetajate teadmised tervislikust toitumisest ja see, kust need teadmised on saadud, mõjutavad seda, kuidas toimub laste toitumisharjumuste kujundamine lasteasutustes (D'agostino *et al.*, 2013; Dercheld *et al.*, 2014; Sharma, *et al.*, 2013;). Õpetaja peab hoolitsema enda elukestva õppimise eest nii teoreetiliste teadmiste kui ka praktiliste oskuste täiendamisel. Eelduseks tegevuste planeerimisel ja rakendamisel on õpetajate teadmised tervisest ja toitumisest, selle edendamise võimalustest (Varava *et al.*, 2010).

Kuna lapse toitumisharjumused kujunevad esmajoones välja kodus (Savage *et al.*, 2007), on koostöö lapsevanemate ja lasteasutuse vahel oluline. Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava (2011) § 10 sätestab järgmist: „Lasteasutuse pedagoogid teevad lapsevanemaga lapse arengu toetamiseks koostööd, mis põhineb dialoogil, vastastikusel usaldusel ja lugupidamisel“. Lasteaiatöötajate hea kommunikatsioon ja koostöö lapsevanematega aitab lasteasutusel tervise-eesmärke saavutada (Tervise Arengu Instituut, 2017). Laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks peaksid õpetajad teadma ka laste koduseid toitumisharjumusi. Õpetaja, kui tervisekasvataja ülesanne pole mitte olla ekspert, vaid nõustaja ja kuulaja. Laiemas plaanis on tulemusliku töö aluseks koostöö läbi vastutuse määratlemise ja võtmise kõigi osapoolte poolt – perekond, lasteasutuse personal, KOV ja riik, kellel kõigil on oma roll ja vastutus laste tervise tagamisel. (Maser & Varava, 2003)

Võimalused laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks

Lapsest lähtumine ja kogemuslik õppimine

Koolieelses eas on lapsele kõige olulisemad oma kogemused. Seetõttu tuleb õpetamisel arvestada sellega ja paigutada esikohale kogemuslik õppimine. Sellele järgnevad oskused, harjumused, teadmised ja suhtumised. Lasteasutused peavad looma võimalikult palju õppimisvõimalusi, kus on arvestatud lapsest lähtuva metoodika põhitõdesid. Silmas peetakse spontaansust, avastamisvõimaluste pakkumist, suhtlemist, terviklikkust (õppimist kõigi meelte abil), loovuse ergutamist, võimalust aktiivseks tegutsemiseks, eksperimenteerimist ja mängu ning turvalist ja stimuleerivat keskkonda (Maser & Varava, 2003).

Tervislike toitumisharjumuste kujundamine läbi mängu ja lõimimise teistesse õppe- ja kasvatustegevuse valdkondadesse

Tervisekasvatus tuleb integreerida koolieelse lasteasutuse õppekavasse läbi mängu (Maser & Varava, 2003). Mängul on suur tähtsus lapse arengu seisukohalt. Samuti on mäng koolieelses eas lapse põhitegevus, mille vältel areneb lapse isiksus tervikuna. Õpetaja ülesandeks on luua mängu tekkeks igakülgsed võimalused, et laps saaks tegutseda vabalt ja spontaanselt ning

tunda tegevusest rõõmu (Kulderknup, 2008). Tervisliku toidu temaatika on õppe- ja kasvatustegevuse valdkonna „Mina ja keskkond“ üks oluline komponent. Terviseõpetuse ja -kasvatuse eesmärkide saavutamiseks on võimalik lõimida tervisliku toitumise teemat kõikidesse teistesse ainevaldkondadesse ning rakendada seda erinevate õppetegevuste kaudu. (Varava *et al.*, 2010). Samuti soovitatakse laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks organiseerida tervist edendavaid sündmusi, mis kaasvavad kogu rühma, lapsevanemad ja õpetajad (Eliassen, 2011; Tansey, 2009;).

Söömine kui sotsiaalne ja emotsionaalne tegevus

Koos söömine on sotsiaalne tegevus. Söögiajad pakuvad lisaks võimalust arendada laste sotsiaalseid ja keelelisi oskusi. Koos õpetajaga saavad lapsed õppida lauakombeid ja arendada suhtlemisoskust. Seejuures on tarvilik, et õpetaja sööks sama toitu, mida lapsedki (NHS Tayside, 2001). On leitud, et hoolimata sellest, et õpetaja peaks olema oma käitumisega eeskujuks, arendamaks lapses positiivseid harjumusi, ei söö nad sama toitu, mida lapsed, või ei söö üldse (Nicklas *et al.*, 2001). Toitumisteadlane Eliassen (2011) soovitab õpetajatel lastega koos süües arendada vestlust ning täiskasvanud võiksid toidust, mida parasjagu süüakse, rääkida positiivselt. Huvitavad ja kaasahaaravad vestlused toiduajal suurendavad toidu nautimist (Hughes *et al.*, 2007).

Tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks on samuti oluline luua positiivne ja meeldiv õhkkond, sest laste heaolu sõltub keskkonna kvaliteedist. Meeldivas keskkonnas on hea õppida, areneda, mängida. (Maser & Varava, 2003). Krull (2000) märgib, et nii laste kui täiskasvanute puhul toimib alati alateadvuslike seoste tekkimine keskkonna märguannete ja sellele järgnenud tasustatava reageeringu vahel. Kui sooritatava reageeringuga kaasnevad meeldivad asjaolud, kaldub selle esinemissagedus suurenema. Seega, kui söögiaegadel valitseb meeldiv õhkkond, assotsieerub söömine lastes positiivsete emotsioonidega ja nad on alimad sööma, seevastu, kui söögiaegadel on pingeline õhkkond, seondub söömine lastes negatiivsete emotsioonidega ja nad võivad söömisest keelduda (Garcia, 2008).

Korduva maitse kokkupuute strateegia

Kuigi maitse-eelistused toidu suhtes kujunevad juba loote toitumisel läbi nabanööri, jätkuvad suukaudsel toitumisel rinnapiimaga ning tahketele toitudele üleminekul, avastab imik erinevaid toite ja maitseid, saab korduval toiduainete pakkumisel neid loomulikke eelistusi muuta (Cosmi, *et al.*, 2017). Samuti on leitud, et nii imikud kui ka väikelapsed õpivad aktsepteerima erinevaid maitseid ja toite korduval kokkupuutel nende toitudega (Birch, 2007). Niinimetatud korduv maitse kokkupuute strateegia, kus lastele pakutakse samu toite sageli, on kõige tõhusam viis laste köögiviljade tarbimise edendamiseks (Dazeley, Houston-Price, 2015;

Holley, Farrow & Haycraft, 2017;). See strateegia töötab tuttavlikkuse ja õpitud ohutuse põhimõttel (Dazeley, Houston-Price, 2015). On leitud, et keskmiselt kulub lastel köögiviljade tarbimise suurenemiseks kaheksa kuni kümme korda regulaarset kokkupuudet nende toiduainetega (Nekitsing, Hetherington & Blundell-Birtill, 2018).

Sensoorne õpe (meeltepõhine õppimismeetod) laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks

Lapse eelistused ja mitte-eelistused toidu suhtes kujunevad välja ka otsesel kokkupuutel toiduga (Johnson, 2016). Autorid Coulthard & Sealy (2017) kinnitavad, et sensoorne õpe laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks annab häid tulemusi. Nende uurimuse tulemusel selgus, et juba pelgalt ühest meeltel põhineva õppe tegevusest piisas julgustamiseks lapsi proovima juur- ja puuvilju. Uurijate Nekitsing jt (2018) ja Dazeley, Houston-Price, (2015) soovitusel tuleks lastel puu- ja juurviljadega tutvumiseks kasutada sensoorses õppeks lisaks maitsemeelele ka teisi meeli, nagu nägemine, kuulmine (toidu nimetus või selle närimisel kostuv heli), kompimine (tunnetades toidu tekstuurit oma käes ja suus) ja haistmine. Seda eriti laste puhul, kes on toidu suhtes väga valivad ja selektiivsed, sest Rioux, Lafraire & Picard (2018) uurimus tõestas, et vaid toidu tekstuurile või väljanägemisele tuginedes keeldutakse tihti juurvilju söömast. Kui aga toitumisasialasse sekkumisse ehk interventsiooni kaasati visuaalne kokkupuude, oli lastes puu- ja juurviljade söömisharjumuste kujundamine tulemuslikum (Nekitsing, *et al.*, 2018). Pildid tervislikest toitudest ja lastega pildiraamatute vaatamine on hea viis, kuidas sensoorses õppes saab nägemismeelt rakendada. 2018. aastal Rioux jt läbiviidud uurimus tõestas, et visuaalne kokkupuude toiduga (näiteks pildid köögiviljadest toidunurga seinal) mõjutasid positiivselt 3- kuni 6-aastaste laste valmisolekut maitsta tundmatuid köögivilju.

Pildiraamatute kasutamine õppekasvatustöös on hea viis lastele uusi teadmisi tuua, sest lasteaialapsed naudivad tavaliselt lugude kuulamist ja piltide vaatamist (Horst & Houston-Price, 2015). Raamatute illustratsioonid aitavad lastel lugusid paremini meelde jätta ja korduv kokkupuude nende piltidega toitudest suurendab lastes nende toiduainete tundmist visuaalselt (Greenhoot, Beyer & Curtis, 2014; Heath, Houston-Price & Kennedy, 2014). Ka Droog, Buijzen & Valkenburg (2014) läbiviidud uurimus 4- kuni 6-aastaste laste seas tõestas, et pildiraamatute vaatamine juurviljadega tutvumiseks avaldas positiivset mõju nende toitude tarbimisele. Näiteks sagenes laste porgandite söömine. Eriti efektiivne oli see laste aktiivsel kaasamisel (nt esitades lastele küsimusi käsitletud loo kohta).

2018. aastal viisid Johannessen jt Norras lasteaia töötajate seas läbi programmi edendamaks väikelaste (2–3 eluaastat) tervislike toitumisharjumusi. Uurimuse tulemusel

selgus, et lasteaiatöötajad pidasid sensoorset õpet toitumisharjumuste edendamisel tulemuslikuks ning õpetajad tõid välja, et nii nende endi kui ka laste sõnavara toidust oli projekti tulemusel laienenud. Samuti arenes selle tulemusel laste sensoorne tajutoidu suhtes. Lasteaiatöötajad tõid välja, et mõned lapsed olid valmis proovima uusi toite rohkem sensoorse tegevuse kui lõunasöögi ajal, kuid õpetajad märkisid, et uute toitade valmistamine oli aeganõudev ja seetõttu jäi vähem aega teiste tegevuste läbiviimiseks. Siiski andsid kõik projektis osalenud lasteaiatöötajad mõista, et sooviksid jätkata laste tervislike toitumisharjumuste kujundamist. Selleks on aga tarvis piisavalt aega ja ressursse toiduvalmistamiseks ning toidu ja toitumise teema võiks olla sisse toodud lasteaiatöökavasasse ning vastav ettevalmistus kuuluda juba lasteaiatöötajate kõrghariduse hulka.

Heaks näiteks on Sapere metoodika, mis on Soomes peamiselt kogu riigis reglementeeritud ning kasutusel ka mitmes teises Euroopa riigis, nagu Norra, Rootsi, Belgia, Prantsusmaa, Holland ja Šveits. Lisaks võeti Sapere metoodika 2017. aastal kasutusele Jaapanis. Sapere põhineb sensoorsel praktikal ja laps õpib läbi enda kogemuste. Kõigi viie meele abil toidu tundma õppimine ja seejuures oma isiklikule tajule toetumine, aitab lapsel paremini mõista mitmekülgse ja tervisliku toitumise olulisust. See projekt sisaldab metsas käike, farmide ja toiduturgude külastamist, mis aitab tundma õppida toidu päritolu. Seejuures on oluline osa Sapere meetodist lastele orienteeritud menüü, mis on rajatud viiele alustalale: viis meelt toidule maailmas, viis sõrme puudutamaks ja tundmaks toitu, viis põhilist toidu maitseomadust, viis toidu värvi, viis sammu tervisliku toiduni. Sapere meelteõppel põhinev metoodika jälgib lapsest lähtuvaid eesmärke, nagu näiteks: „Rühma söögiajal tunnevad lapsed rõõmu ja naudingut” ning „lapsed on teadlikud, et toidu tundma õppimine ja söömine sisaldab viie meele kasutust”. (Sapere, 2018).

Ka Eesti Toitumisenõustajate Ühendus on alustanud 2019. aastal Eesti lasteaiades Sapere metoodikal põhinevat meeltepõhist toiduharidusprogrammi „Meelte kool”. See on 20-nädalane praktiline programm, mida viivad läbi toitumisenõustajad ja õpetajad koostöös. Kord nädalas toimuvates õpitundides mängitakse, uuritakse, õpitakse tervislikult toituma ja omandatakse head harjumused mänguliste tegevuste ning toiduga vahetu kontakti saamise kaudu. Rõhku pannakse toidu valmistamisele, kasvatamisele ja päritolu tundmaõppimisele. Kõik harjutused ja ülesanded on üles ehitatud selliselt, et laps õpib tundma, teadvustama ja kasutama oma kõiki meeli. Igal asutusel on oma toitumisenõustajast mentor, kes on juhendaja ja toetaja õpetajatele ning koolitab programmi käigus ka ülejäänud personali ja lapsevanemaid. Eesti Toitumisenõustajate Ühendus soovib viia „Meelte kooli” riiklikul tasemel alushariduse õppekavasasse kõikidesse koolieelsetesse lasteasutustesse ja sealt edasi ka

I ja II kooliastmesse, et kõik Eesti lapsed õpiksid praktiliste tegevuste kaudu võimalikult varakult selgeks tervislikud toitumisharjumused. Programmi kaasatakse kõik lastega seotud isikud – lapsevanemad, õpetajad, toitlustajad (Eesti Toitumisenõustajate Ühendus, 2019).

Ärksameelsuse (mindfulness) meetodi kasutamine laste toitumisharjumuste kujundamisel

2018. aastal viisid Hong jt läbi uurimuse, kus 3–10-aastaste laste seas praktiseeriti nelja nädala jooksul ärksameelsuse meetodit. Seejuures hinnati söögiaegadel laste söödava toidu hulka ning lapsed andsid tagasisidet toidu meeldivuse kohta. Vastava uurimuse tulemusel selgus, et laste söödava toidu hulk ärksameelsuse praktika ajal oli suurenenud, seejuures toitude puhul, mis pole lastele muidu harjumuspärased (seller, lillkapsas, oad ja kikerhersed).

Reggio Emilia praktika kasutamine laste toitumisharjumuste kujundamisel

Innovatiivses EAT Family Style Dining programmis (Dev *et al.*, 2019), mis põhineb Reggio Emilia praktikal ja mis on mitmeti rahvusvaheliselt tunnustatud ning mille on arendatud välja toitumisspetsialistid ja haridusvaldkonna teadlased, soovitatakse laste tervislike toitumisharjumuste kujundamine lasteasutustes rajada alljärgnevale seitsmele printsiibile: 1) laste eneseregulatsiooni toetamine e õigused. Lapsed otsustavad, mida ja kui palju nad söövad. Õpetajad saavad toetada laste eneseregulatsiooni, suunates lapsi sobivale sõnavarale, väljendamiseks oma sisemisi tundeid (nt kõht on täis, kõht on tühi); 2) eakaaslased kui eeskujud. Koos arutletakse söögilaua taga selle üle, miks teatud toiduained on nende lemmikud (nt „Mulle meeldib salat, sest see on krõmpsuv”) ja julgustatakse ka oma rühmakaaslaste samu toite proovima. Õpetajad saavad julgustada lapsi maitsema uusi toite, ent lapsed võivad ka toidust viisakalt keelduda. Seejuures õpivad lapsed protsessi käigus aktsepteerima kaaslaste erinevaid maitse-eelistusi; 3) sensoorne õpe. Meetodi tuumaks on kontseptsioon, et kõik lapsed on teadlased oma uudishimu ning tugeva vaatlusoskusega, nii saab neil lasta uurida ja avastada toitu, pakkudes õpetajana võimalusi lastel oma küsimuste ja probleemide lahendamiseks; 4) lapsed serveerivad endale oma toidu ise. Õpetajad saavad pakkuda lastele erinevaid toiduriistu ja võimalusi toidu tundma õppimiseks ning toidu serveerimiseks erinevate vahenditega; 5) õpetaja kui eeskuju. Õpetaja saab lastes tervislikku toitumist kujundada, rääkides parasjagu söödavast toidust positiivselt ning julgustades lapsi neid toite proovima. Ka siin on oluline, et õpetaja väljendaks oma tundeid söömise; 6) laste kiitmine saavutuste puhul. Tähtis on, et toitu ei kasutataks kui preemiat, vaid verbaalset kiitust. Näiteks, kui laps on proovinud mingit uut toiduainet, saab teda selle eest tunnustada; 7) laste pere ja kogukonna kaasamine. Näiteks saavad õpetajad kutsuda lapsevanemaid koos lastega einestama või külastada lastega talunikke, kes saavad lastele tutvustada oma kasvatatud köögivilju.

Reggio Emilia lähenemise puhul on oluline dokumenteerimine, mis kaasab lapsed, õpetajad ja lapsevanemad õppimisprotsessi. Näiteks saavad õpetajad jäädvustada laste positiivseid kogemusi, kui nad proovivad uusi toite või uurivad erinevate meelte toel juur- ja puuvilju. Samuti saavad õpetajad lapsevanemaid informeerida laste tervislike toitumisharjumuste kujunemise protsessist, aga ka ise uusi ideid sel teemal. Kuna Reggio Emilia praktikas on keskkond justkui kolmas õpetaja, peab lapsi ümbritsev keskkond ja meeleolu olema meeldiv selleks, et lapsed oleksid motiveeritud õppimisprotsessis aktiivselt osalema.

Toidu sööma sundimine, toidu keelamine, toit kui preemia, söömisele kuluv aeg

Kui täiskasvanud survestavad lapsi sööma, avaldab see negatiivset mõju laste toidutarbimisele ja suhtumisse toitu (Eliassen, 2011). Seevastu mõned uurijad (Gregory *et al.*, 2010) on toonud välja, et kui õpetajad olid ise tervislikul toitumisel eeskujuks, väljendasid lapsed suuremat huvi toidu vastu ja neil esines vähem vastumeelsust teatud toiduainete suhtes. Eliassen (2011) väidab, et laste sööma sundimine võib takistada lapsel vahet tegemast reaalsel näljatundel ja küllastustundel ning sellest tulenevalt võib see aidata kaasa kalduvusele üle süüa. Seetõttu on oluline, et täiskasvanud austaksid lapse isiklikke toidueelistusi ja ei sunniks last sööma rohkem, kui ta tegelikult vajab. Paljud täiskasvanud proovivad kontrollida, mida lapsed tohivad süüa ja mida mitte. Nad usuvad, et ebatervisliku toidu keelamine või piiramine vähendab laste eelistusi nende toiduainete suhtes, kuid tegelikkus on vastupidine. Sundides sööma ainult tervislikke toite (puu- ja juurviljad), põhjustab see lastes vastupanu. Samuti, kui täiskasvanu keelab teatud toitade tarbimist (kommid, friikartulid), suurendab see lapse isu nende toitade järgi (Eliassen, 2011).

Oluline on, et laste premeerimiseks või distsipliini tagamiseks ei kasutata sööki ega jooki. Kui toitu on kasutatud kui preemiat laste mingite saavutuste puhul, areneb lastel kalduvus seostada vastavat toitu positiivsete emotsioonidega. See süvendab lastes himu süüa isegi siis, kui nad pole näljased. See tegevus võib aga kujuneda elukestvaks harjumuseks end premeerida või lohutada ebatervisliku toiduga (Frieden *et al.*, 2011). Samuti tuleb arvestada asjaolu, et lapsed söövad erineva kiirusega. Seetõttu peab söömiseks olema piisavalt aega. Lapsi ei tohi söömisel tagant kiirustada (NHS Tayside, 2001). USAs läbi viidud uurimus aga näitab, et ligi 25% lasteasutustes kiirustati lapsi söömisel tagant (Nicklas, *et al.*, 2001).

Lisaks eelnevalt väljatoodud võimalustele laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks, on efektiivsete tulemuste saavutamiseks vaja järjekindlust ja regulaarsust (Birch *et al.*, 2007), sest tervist ja heaolu ei ole võimalik toetada ainult lühiajaliste ja ühekordsete tegevustega, vaid teemat tuleb käsitleda terviklikult. (Pertel *et al.*, 2013).

Uurimuse eesmärk ja uurimusküsimused

Uurimistöö eesmärk on õpetajate hinnangute põhjal välja selgitada, kuidas toimub laste tervislike toitumisharjumuste kujundamine koolieelsetes lasteasutustes: kui oluliseks peavad koolieelse lasteasutuse õpetajad tervislike toitumisharjumuste kujundamist, millisena tajuvad õpetajad oma rolli lastes vastavate harjumuste kujundamisel ning milliseid tegevusi ja meetodeid õpetajad selleks koostöös lastevanematega õppekasvatustöös kasutavad. Samuti soovitakse teada, mida oleks lasteasutustes veel tarvis teha, et koolieelses eas oleks tervislike toitumisharjumuste kujundamine tulemuslikum. Töö eesmärgist lähtuvalt püstitati neli uurimusküsimust:

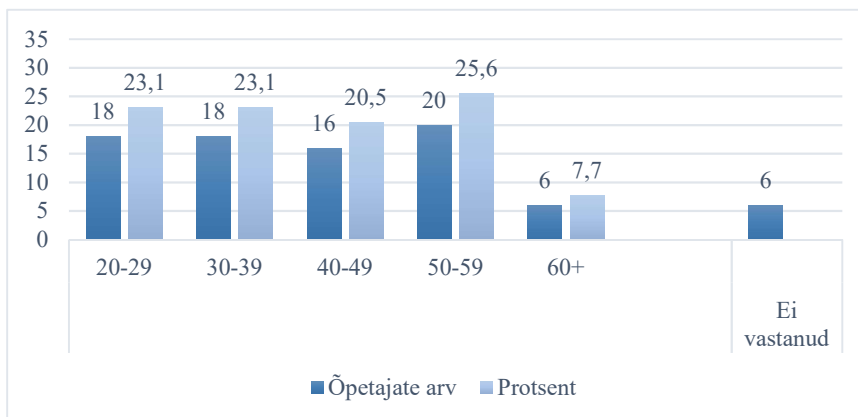
1. Kui oluliseks peavad koolieelse lasteasutuse õpetajad tervislikku/tasakaalustatud toitumist ning kust on saadud informatsiooni tervisliku toitumise kohta?
2. Kuidas hindavad õpetajad oma rolli laste toitumisharjumuste kujunemisel?
3. Milliseid tervislikke toitumisharjumusi kujundavaid tegevusi ja meetodeid koostöös lastevanematega ning lasteaiakollektiiviga kasutavad õpetajad õppekasvatustöös?
4. Mida oleks koolieelsetes lasteasutustes veel tarvis, et laste tervislike toitumisharjumuste kujundamine oleks tulemuslikum?

Metoodika

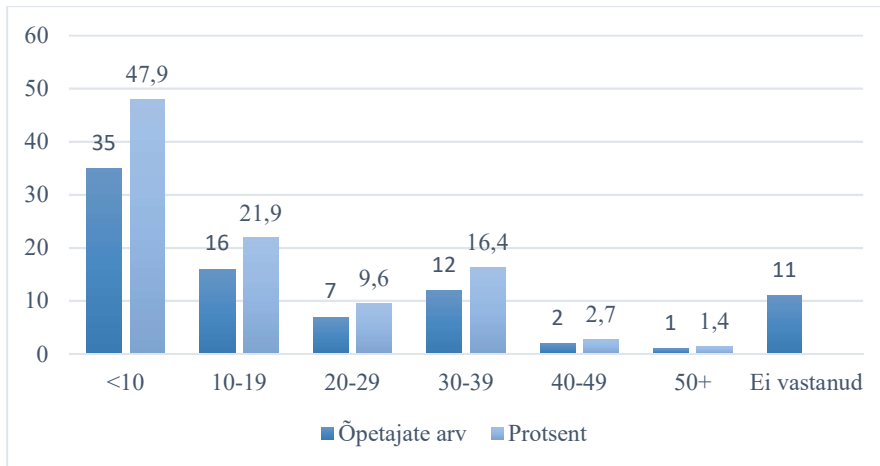
Bakalaureusetöö läbiviimiseks kasutati kombineeritud meetodit, st tehti kvantitatiivne uurimus, mille käigus viidi õpetajate ankeedis olevate kommentaaride tulemuste analüüsimiseks lisaks läbi ka osaline kvalitatiivne sisuanalüüs, kus autor moodustas õpetajate kirjeldustest kategooriad. Kategooria on uurija loodud analüütiline üksus, millesse koondatakse sarnased koodid (Kalmus, Masso & Linno, 2015). Kuna kvalitatiivne osa töös polnud mahukas, polnud programmi kasutamine sarnaste koodide tuvastamiseks tarvilik. Andmete kogumiseks kasutati ankeeti ning saadud kvantitatiivsed andmed analüüsiti statistilise andmeanalüüsiprogrammiga SPSS 24. Valdavalt kasutati töös kirjeldavat statistikat, lisaks viidi läbi korrelatsioonianalüüs. Uurimuse eesmärgist lähtudes kasutati kombineeritud meetodit: deduktiivset ja induktiivset lähenemist – töö autor toetus oma uurimuses teooriale, leides varasemate uurimuste ja käesoleva uurimustöö tulemuste vahel sarnasusi, kuid lisaks sooviti induktiivse vaatenurga lisamisel uurimuse kallutatuse vältimiseks leida ka teooriat korrigeerivaid või ümberlukkavaid tõendeid (Kalmus et al., 2015).

Valim

Valimi koostamisel lähtuti bakalaureusetöö eesmärgist, milleks oli saada ülevaade laste tervislike toitumisharjumuste kujundamisest koolieelsetes lasteasutustes õpetajate hinnangul. Käesolev uurimus kasutas kõikset valimit ja selle piires mugavusvalimit (Rämmer, 2014). Kõikidele Tartu linna ja maakonna koolieelsetele lasteasutustele saadeti kiri palvega osaleda uurimuses ning mugavusvalimi põhimõttel valiti töösse lasteaiad, kes olid nõus uurimuses osalema. Uurimuses osales 84 Tartu maakonnas tegutsevat koolieelse lasteasutuse õpetajat. Kuna 2018/2019. õppeaasta seisuga töötab Tartu maakonnas 1029 koolieelse lasteasutuse õpetajat (Haridus- ja Teadusministeerium, s.a.), esindas käesolev uurimustöö 8,16% kõikidest õpetajatest Tartu koolieelsetes lasteasutustes. Uurimuses osalesid õpetajad vanuses 22–67 eluaastat ning vastajate keskmiseks vanuseks oli 42 aastat (Joonis 1). Uurimuses osalejate tööstaaž jäi vahemikku 1–53 aastat, vastajate keskmiseks tööstaaž oli 14,5 aastat (Joonis 2). 7 vastajat töötas lastega vanuses 1,5–3; nooremas aiarühmas, 3–4 aastaste lastega töötas 18 õpetajat; lastega vanuserühmas 4–6 töötas 21 õpetajat ning vanemas aiarühmas, 6–7 aastaste lastega töötas 18 õpetajat. Liitrühmas (1,5–7 aastat) töötas 11 õpetajat. Uuritavatest 9 jättis vastamata laste vanuse.



Joonis 1. *Uuringus osalevate õpetajate vanuseline jaotus.*



Joonis 2. Uuringus osalevate õpetajate tööstaž.

Instrument

Töö autor koostas teoreetilistele lähtekohtadele, uurimuse eesmärgile ja uurimisküsimustele toetudes uurimisinstrumenti. Uurimisinstrumentina kasutati elektroonilist ankeeti, millele õpetajad vastasid Typeform tarkvaraprogrammis (Lisa 1). Valiidsuse tõstmiseks viidi läbi pilootuuring 9 töö autorile tuttava isiku seas. Samuti paluti ankeet üle vaadata funktsionaalse toitumise terapeudil, Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni aseesimehel. Ankeedis tehti väikeseid grammatilisi ja sõnastuslikke muudatusi. Pilootuuringus osalenute ankeete uuritavas töös ei kasutatud.

Ankeet koosnes 20 küsimusest. Ankeedi *esimeses osas* koguti uuritavate taustaandmeid, nagu vanus, tööstaž lasteaiaõpetajana ja laste vanuserühm praeguses rühmas. *Küsimuste 2–4 puhul* uuriti Likerti 5-pallisel skaalal kui oluliseks peetakse tervislikku toitumist ja toitumisharjumuste kujundamist ning valikvastustena, kust on lasteasutuse õpetajad saanud selleks vajalikku infot. Lisaks paluti õpetajatel Likerti 5-pallisel skaalal hinnata oma toitumisharjumusi tervislikkuse aspektist lähtuvalt. *7. küsimus* keskendus koolieelses lasteasutuses pakutavale toidule. Õpetajal paluti väidetega nõustumist või mitte nõustumist lasteaias pakutavale toidule ja joogile tervislikkuse aspektist lähtuvalt hinnata Likerti 5-pallisel skaalal. *8. küsimuse puhul* tuli õpetajatel hinnata Likerti 5-pallisel skaalal (1 – ei nõustu üldse 5 – nõustun täielikult) nende ja lasteasutuse, kus nad töötavad, üldist osalemist laste toitumisharjumuste kujundamisel. Ankeedi *9–10 küsimusega* uuriti Likerti 5-pallisel skaalal, kuidas õpetajad tajuvad oma rolli laste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel ning kas õpetajad peavad end laste toitumisharjumuste kujundajana eeskujuks, vastates „jah“ või „ei“. Küsimustega *11–16* sooviti teada, milliseid tegevusi ja meetodeid õpetajad oma õppekasvatustöös laste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel kasutavad. Selleks paluti

väide valida vaid siis, kui sellega nõustuti. Samuti tuli selles osas hinnata oma tegevusi Likerti 5-pallisel skaalal (1 – mitte kunagi; 5 – alati) ning vastata *kas*-küsimustele „jah/ei“-vastustega. 17. küsimusega uuriti õpetajatelt, mida vajatakse lasteasutuses lisaks, et laste tervislike toitumisharjumuste kujundamine oleks tulemuslikum. Valida sai mitme variandi vahel, sealhulgas „muu“. Uurimisinstrumendi viimases osas, küsimustega 18–20 uuriti õpetajate ja lapsevanemate koostööd. Kui õpetaja oli vastanud, et ta teeb laste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel lapsevanematega koostööd, siis paluti avatud küsimuse vormis täpsustada, millisel viisil vastav koostöö toimub. Lisaks oli ankeedi lõppu lisatud soovi korral vaatamiseks teemakohane 2-minutine animatsioon (<https://www.youtube.com/watch?v=4fpoOrZ6e3c>), kuidas lapse toitumisharjumused kujunevad välja juba väga varajases eas ja kui ei toimu varajast toitumisalast interventsiooni, mõjutab see lapse tervist hilisemas eas. Soovi korral said õpetajad lisada seda videot vaadates tekkinud mõtted ja kommentaarid. Samuti oli uuritavatele vaba ruum vastamiseks tekkinud mõtetele ja kommentaaridele.

Protseduur

Uurimus viidi läbi veebruaris 2019. Et tagada üldkogumi võrdset võimalust valimisse sattuda, saatis töö autor ankeedid meilitsi Tartu maakonna koolieelsete lasteasutuste juhtkondadele, kellel paluti ankeet edastada vastava lasteasutuse õpetajatele täitmiseks. Autor tutvustas lasteajaja juhtidele ennast ja uurimuse teemat ning samuti lisas, et ankeeti on lihtne täita ka nutiseadmes. Samuti anti uuritavatele mõista, et tagatud on vastaja ja lasteasutuse täielik anonüümsus. Ankeedis ei olnud küsitud vastaja ega lasteasutuse nime, kus ta töötab, et ei oleks võimalik uurimuses osalenud isikuid identifitseerida. Saadud andmeid kasutati teadustöös vaid üldistatud kujul ja oma teadustöö põhiseadmisel ning need ei ole kättesaadavad kõrvalistele isikutele.

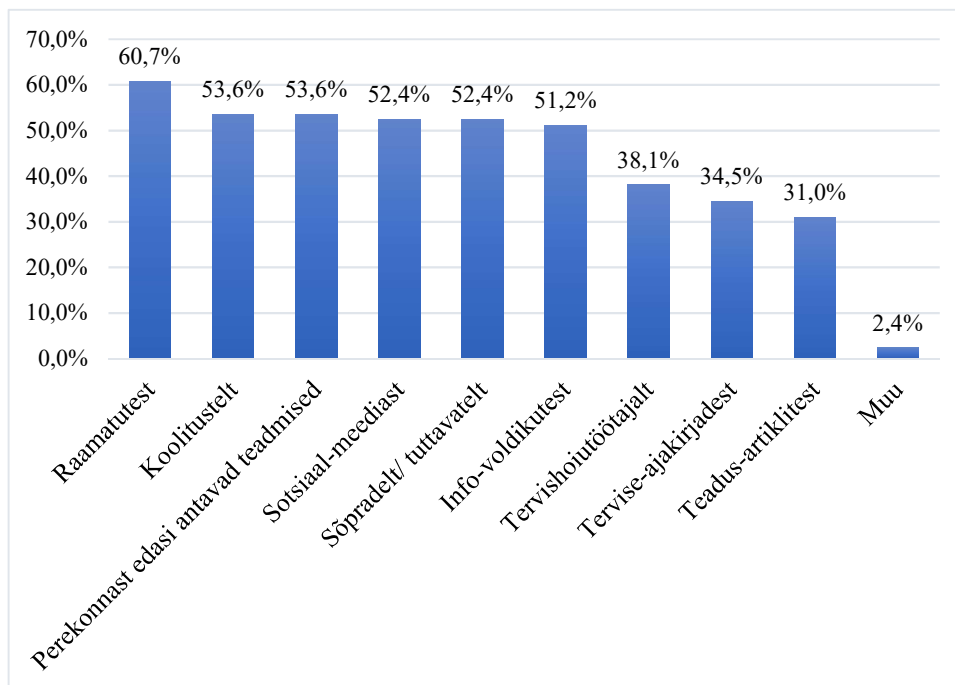
Uuringust saadud taustaandmed sisestati programmi MS Excel 2003 ja neid töödeldi andmetöötlusprogrammi SPSS Statistics 24 abil. Kõik ülejäänud vastused edastati otse ankeedi Typeform tarkvarast SPSS Statistics 24 programmi analüüsimiseks. Lisaks toodi tulemustes välja uuritavate kommentaarid, mille esitamiseks kasutati osalist kvalitatiivset sisuanalüüsi. Parema loetavuse huvides on tsitaadid osaliselt toimetatud, st välja on jäetud sõnakordused või parasiitsõnad. Et teada saada, kas õpetajate vanuse ja tööstaaži ning nende õppekasvatustöös laste toitumisharjumuste kujundamiseks kasutatavate meetodite ja tegevuste vahel on seos, teostati kontroll Spearmani e astakkorrelatsioonianalüüsiga. Sama korrelatsioonianalüüsi kasutati uurimaks, kas õpetajate vanuse ja tööstaaži ning nende

hinnangute vahel lasteaia menüüle ilmneb seos. Võrdlemaks seda, kust on uuritavad saanud infot tervisliku toitumise kohta ning seost õpetajate poolt laste tervislike toitumisharjumuse kujundamiseks läbiviidavate tegevustega, viidi läbi Crameri V test.

Tulemused

Leidmaks vastust esimesele uurimusküsimusele, *kui oluliseks peavad koolieelse lasteasutuse õpetajad tervislikku/tasakaalustatud toitumist ning kust on saadud informatsiooni tervisliku toitumise kohta*, selgus, et peaaegu kõik õpetajad (98,7%) pidasid tervislikku toitumist oluliseks või väga oluliseks, seejuures oma toitumisharjumusi hindas väga heaks vaid 13,1% vastanutest, 45,2% õpetajatest pidasid oma toitumisharjumusi heaks. Vaid 3,6% vastanutest hindasid oma toitumisharjumusi kesiseks, seejuures halvaks ei pidanud oma toitumisharjumusi keegi.

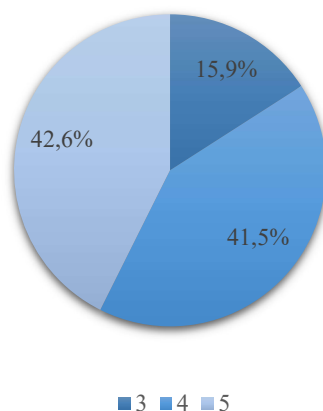
Soovides teada, kui oluliseks peetakse laste tervislike toitumisharjumuste kujundamist juba koolieelses eas, selgus, et 86,9% uurimuses osalenud õpetajatest pidasid seda väga oluliseks. Vaid üks vastaja ei pidanud üldse oluliseks laste tervislike toitumisharjumuste kujundamist selles eas.



Joonis 3. Õpetajate kasutatavad infoallikad tervisliku toitumise kohta.

Uurides õpetajatelt, kust on nad saanud informatsiooni tervislikku toitumist puudutavate teemade kohta (Joonis 3), said uuritavad valida mitme variandi vahel, sh muu, millele oldi vastatud „fitlap” ja „põhjus-tagajärje seose otsimine”.

Teiseks uurimusküsimuseks oli, *kuidas hindavad õpetajad oma rolli laste toitumisharjumuste kujunemisel*, millele andsid vastuse ankeedi 8. ja 9. küsimus. Tulemustest ilmnes, et mitte keegi õpetajatest ei hinnanud oma mõju laste toitumisharjumuste kujunemisel väheks (Joonis 4).



Joonis 4. *Õpetajate hinnangud oma rollile laste toitumisharjumuste kujunemisel.*

Märkus: 1 = ma ei mõjuta mitte mingil viisil laste toitumisharjumuste kujunemist, 5 = mul on õpetajana suur mõju laste toitumisharjumuste kujunemisele

Peaaegu kõik õpetajad vastasid küsimusele, *kas olete enda arvates lastele positiivseks rollimudeliks*, jaatavalt (96,4%) nõustudes ka seejuures väitega: „*Tarbin tervislikku toitu ja jooki. Pean lugu tervislikust toitumisest, olles teadlik selle otsesest mõjust inimese tervisele.*” Vaid 3 õpetajat leidsid, et nad ei ole lastele tervislike toitumisharjumuste kujundajana neile eeskujuks.

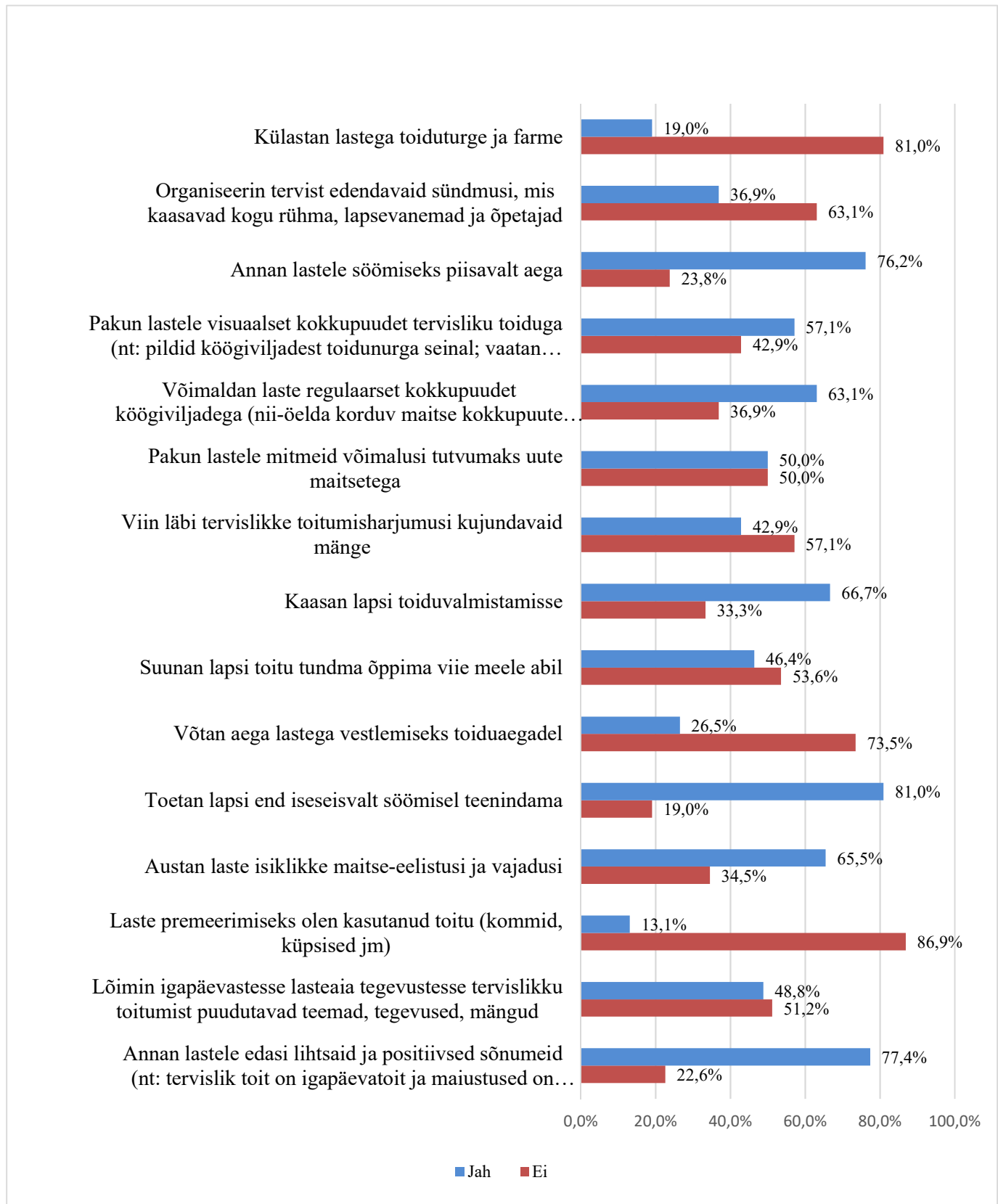
Kolmandale uurimusküsimusele, *milliseid tervislikke toitumisharjumusi kujundavaid tegevusi ja meetodeid koostöös lastevanematega ning lasteaiakollektiiviga kasutavad õpetajad oma õppekasvatustöös*, andsid vastuse ankeedi 7, 10, 11, 12, 13 ja 14. küsimus. Küsimuse *kuidas Teie ja lasteaed, kus Te töötate, osalete laste toitumisharjumuste kujundamisel* on tulemused välja toodud alljärgnevas tabelis 1.

Tabel 1. *Tartu maakonna lasteaiaõpetajate hinnangud laste toitumisharjumuste kujundamisele koolieelsetes lasteasutuses*

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----|------|------|------|------|
| | % | % | % | % | % |
| Toitumise valdkond ja selle parandamise võimalused on toodud lasteaia arengukavas ja tegevuskavas ning toidu ja toitumise teema õppekavas | 1,2 | 6,0 | 29,8 | 34,5 | 28,6 |
| Lasteaias on tagatud tasakaalustatud ja mitmekülgseid toiduvalikuid | 0,0 | 2,4 | 11,9 | 38,1 | 47,6 |
| Toitumisteema tegevuste läbiviimiseks on tagatud kõik vajalikud vahendid | 1,2 | 3,7 | 19,5 | 34,1 | 41,5 |
| Lasteaias toimuvate sündmuste ja pidustuste toiduvalikud on muudetud tervislikumaks | 0,0 | 7,2 | 21,7 | 43,4 | 27,7 |
| Igapäevastesse lasteaia tegevustesse on lõimitud tervislikku toitumist puudutavad teemad, tegevused, mängud | 2,4 | 8,4 | 16,9 | 44,6 | 27,7 |
| Toit on lapsele serveeritud meeldivalt | 8,3 | 9,5 | 34,5 | 28,6 | 19,0 |
| Kõik töötajad on pühendunud tervise edendamisele ning tegutsevad laste heaolu ja tervise nimel | 2,4 | 10,7 | 14,3 | 47,6 | 25,0 |

Märkus: 1 = ei nõustu üldse, 5 = nõustun täielikult

Soovides teada, milliseid tegevusi ja meetodeid õpetajad oma õppekasvatustöös laste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel kasutavad, andis vastuse ankeedi 10 küsimus, millised järgnevatest väidetest laste toitumisharjumuste kujundamisel lasteaias kehtivad Teie kohta, kus paluti esitatud väide märkida vaid siis, kui sellega nõustuti. Tulemustest selgus, et 57,1% õpetajatest ei vii läbi tervislikke toitumisharjumusi kujundavaid mängu, seejuures vaid 48,8% õpetajatest lõimivad lasteaia igapäevastesse tegevustesse tervislikku toitumist puudutavad teemad/tegevused/mängud (Joonis 5).



Joonis 5. Tervislikke toitumisharjumusi kujundavad tegevused ja meetodid, mida Tartu maakonna koolieelsete lasteasutuste õpetajad kasutavad oma õppekasvatustöös.

Uurides Spearmani e astakkorrelatsiooni abil õpetajate vanuse ja tööstaži ning nende õppekasvatustöös laste toitumisharjumuste kujundamiseks kasutatavate meetodite ja tegevuste omavahelist seost, ilmnes statistiline olulisus ($p=0,012$) väitega *toetan lapsi end iseseisvalt söömisel teenindama*. Negatiivne korrelatsioon ($-0,293$) näitas, et tööstaži kasvades tehti seda vähem. Samuti ilmnes sama väite puhul seos vanusega, kus statistiliseks olulisuseks oli $p=0,035$, ning korrelatsioon $-0,239$ näitas, et vanuse kasvades, toetati vähem lapsi end iseseisvalt söömisel teenindama.

Võrdlemaks, kust on uuritavad saanud infot tervisliku toitumise kohta, ning selle seost õpetajate poolt laste tervislike toitumisharjumuse kujundamiseks läbiviidavate tegevustega, kõrvutati omavahel ankeedi 4. (*Kust olete saanud informatsiooni tasakaalustatud (tervislikku) toitumist puudutavate teemade kohta?*) ja 11. küsimust (*Millised järgnevatest väidetest laste toitumisharjumuste kujundamisel lasteaias kehtivad Teie kohta?*) Tulemustest selgus, et 6 väite puhul (*b, g, h, i, j, o*) esines statistiline olulisus ($p<0,05$) (Tabel 2).

Tabel 2. *Seosed tervisliku toitumise kohta andva informatsiooniallika kasutamise ja toitumisharjumusi kujundavate tegevuste läbiviimise vahel.*

| Infoallikas | Tegevus/meetod laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks | Crameri V test | <i>p</i> |
|------------------|--|----------------|----------|
| Koolitustelt | Lõimin igapäevastesse lasteaia tegevustesse tervislikku toitumist puudutavad teemad, tegevused, mängud | 0,336 | 0,002 |
| | Suunan lapsi toitu tundma õppima viie meelega | 0,244 | 0,025 |
| | Viin läbi tervislikke toitumisharjumusi kujundavaid mängu | 0,324 | 0,003 |
| | Pakun lastele mitmeid võimalusi tutvumaks uute maitsetega | 0,215 | 0,049 |
| | Organiseerin tervist edendavaid sündmusi, mis kaasavad kogu rühma, lapsevanemad ja õpetajad | 0,217 | 0,046 |
| Raamatutest | Viin läbi tervislikke toitumisharjumusi kujundavaid mängu | 0,253 | 0,02 |
| Info-voldikutest | Kaasan lapsi toiduvalmistamisse | 0,219 | 0,045 |
| | Külastan lastega toiduturge ja farme | 0,231 | 0,034 |

Paludes õpetajatel hinnata lasteasutuses pakutavat toitu, vastasid õpetajad ankeedi 6. küsimuses esitatud väidetele. Tulemustest ilmnes, et 84,2% õpetajatest pidasid lasteaias pakutavat toitu mitmekesiseks ja tasakaalustatuks (Tabel 3). Üks õpetaja oli ankeedi viimase osa kommentaarides aga toonud järgmist: „...*Tähelepanuta on jäänud piimatoodete ja nisujahu ületarbimise teema, mis aina suuremat muret valmistab lastele ja nende vanematele,*

aga lasteaedades on endiselt tagurlik – pudrud keedetakse piimaga, piima pakutakse toidu kõrvale joogiks, lastele pakutakse magusaid jogurteid tervisliku toidu pähe, vett serveeritakse otse söögi ajal /.../, siiamaani pakutakse lasteaedades saia jne“.

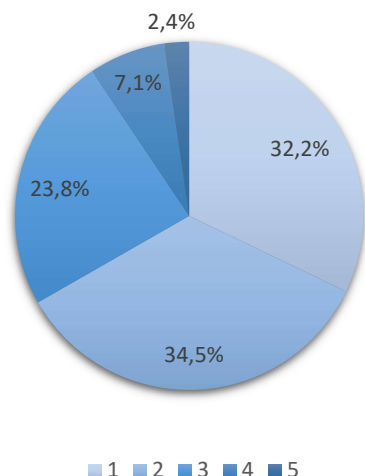
Tabel 3. Tartumaa õpetajate hinnangud koolieelsetes lasteasutustes pakutavale toidule

| | <i>N</i> | <i>MIN</i> | <i>MAX</i> | <i>Mean</i> |
|---|----------|------------|------------|-------------|
| Toit on mitmekesine ja tasakaalustatud | 82 | 2 | 5 | 4,22 |
| Toit on maitsev | 83 | 2 | 5 | 4,39 |
| Toit on esteetiliselt meeldiv | 83 | 1 | 5 | 4,11 |
| Puhas joogivesi on alati kättesaadav | 84 | 2 | 5 | 4,89 |
| Morss ja mahlajoogid on peamiseks janukustutajaks | 83 | 1 | 5 | 1,45 |
| Menüü on lapsele tuttavlik | 84 | 2 | 5 | 3,95 |
| Menüüs on rohkelt köögivilju | 84 | 1 | 5 | 4,43 |
| Igapäevaselt pakutakse vahepalana juur- ja puuvilju | 83 | 1 | 5 | 4,82 |
| Rafineeritud toiduained on osa igapäevasest menüüst | 84 | 1 | 5 | 2,17 |
| Igapäevaselt pakutakse maiustusi | 83 | 1 | 5 | 1,35 |
| Suhkru osakaal lasteaias pakutavas menüüs on suur | 84 | 1 | 5 | 1,98 |
| Toit on väga soolane | 83 | 1 | 5 | 1,48 |

Märkus: N = vastajate arv, MIN = Miinimum väärtus, MAX = Maksimum väärtus, Mean = vastajate keskmine hinnang 5-pallisel skaalal (1 – ei nõustu üldse, 5 – nõustun täielikult)

Kõrvutades omavahel Spearmani e astakkorrelatsiooni abil õpetajate hinnanguid lasteaias menüüst nende vanuse ja tööstaažiga, ilmnedid statistilised olulisused väitega *morss ja mahlajoogid on peamiseks janukustutajaks*. Õpetajate tööstaažiga oli $-0,270$ korrelatsioon, mille statistilise olulisuse väärtus oli $p=0,022$. Õpetajate vanuserühmaga oli korrelatsiooniks $-0,297$, ning ka selle väite puhul ilmnedid statistilised olulisused: $p=0,009$. Seega, nooremad ja väiksema tööstaažiga õpetajad leidsid enam, et lasteasutustes on morss ja mahlajoogid peamiseks janukustutajaks.

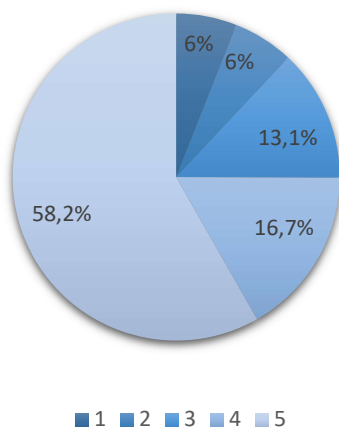
Uurides koolieelsete lasteasutuste õpetajatelt, *kas nad on last innustanud sööma midagi, mida ta ei taha? (nt: laps ei taha süüa oma taldrikul olevaid juurvilju)*, olid kõik 83 õpetajat, väljaarvatud üks õpetaja üksmeelel, et nad on innustanud last sööma midagi, mida ta ei taha. Küsimusele, *kas Te olete last keelanud söömast midagi, mida ta tahab (nt: laps tahab süüa midagi ebatervislikku)*, vastasid 61,9% küsimusele vastanutest „ei“ ja 35,7% uuritavatest kinnitasid, et nad on seda teinud. Soovides saada õpetajate hinnangut küsimusele, *kas nad on last survestanud oma taldrikul olevat toitu lõpuni sööma*, selgus, et vahetevahel või tihti on seda ka tehtud (joonis 6).



Joonis 6. Kas olete last survestanud oma taldrikul olevat toitu lõpuni sööma? Märkus: 1 = mitte kunagi, 5 = tihti

Uurides koolieelsete lasteasutuste õpetajatelt, milline on õhkkond nende rühmas söögiaegadel, ilmnes, et 33,7% õpetajatest hindasid seda väga meeldivaks, 54,2% pidasid söögiaegadel valitsevat meeleolu heaks ja 12% andsid hinnanguks „3“ Likerti 5-pallisel skaalal: 1 – pingeline, 5 – väga meeldiv.

Küsimusele, kas õpetajad söövad oma rühma lastega koos sama toitu, annab vastuse joonis 7.



Joonis 7. Kas õpetajad söövad oma rühma lastega koos sama toitu? Märkus: 1 = mitte kunagi, 5 = alati

Uurides koolieelsete lasteasutuste õpetajatelt, kuidas toimub koostöö laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks, selgus, et 75% kõikidest uurimuses osalenud õpetajatest pidasid koostööd lasteasutuse ja kodu vahel väga oluliseks, 17,9% pidasid koostööd oluliseks ja 7,1% õpetajatest andsid hinnanguks „3“ (1 – ei pea oluliseks 5 – pean väga oluliseks).

Keskmiseks hinnanguks oli 4,68, mis näitab, et valdavalt peeti koostööd lasteaia ja kodu vahel oluliseks. Kui õpetajatelt küsiti, kas nad teevad koostööd lapsevanematega laste toitumisharjumuste kujundamisel, vastas 68 õpetajat „jah“ ning 16 õpetajat „ei“.

Soovides täpsemalt teada saada, kuidas toimub koostöö lapsevanematega laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks, uuriti seda õpetajatelt avatud küsimuse vormis. Kvalitatiivse sisuanalüüsi tulemusena moodustus õpetajate kirjeldustest enda koostöö kohta lapsevanematega neli peakategooriat: 1) innustatakse lapsevanemaid pakkuma lastele tervislikku toitu, 2) viiakse lapsevanemate osalusel läbi lastele tervislikke toitumisharjumusi edendavaid sündmusi, 3) jagatakse lapsevanematega informatsiooni ja 4) palutakse lapsevanematelt materiaalset abi toiduainete ostmiseks (Joonis 8).



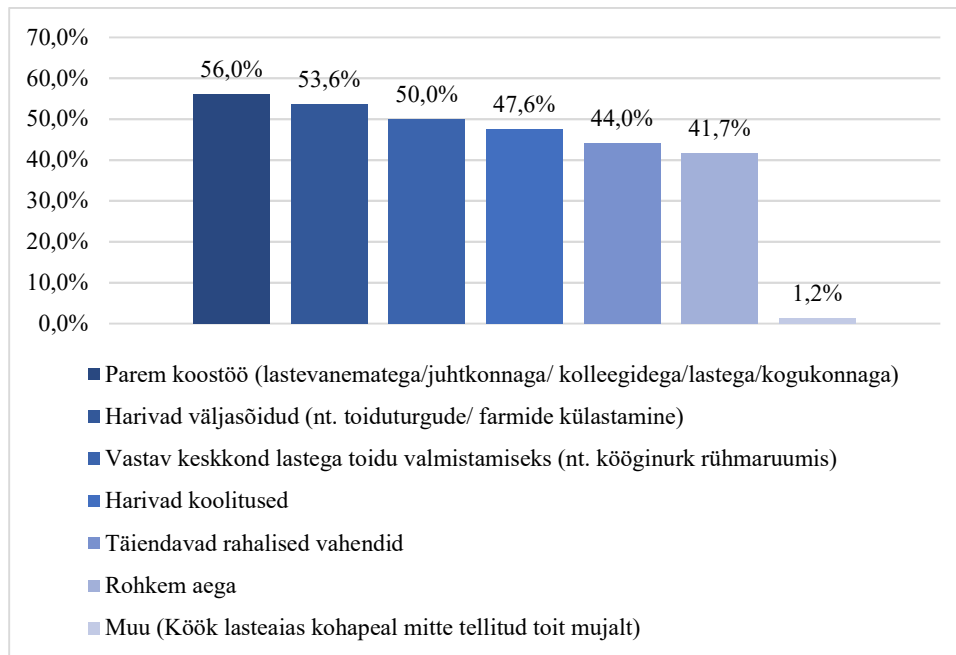
Joonis 8. Vastused küsimusele *Milliselt toimub koostöö lapsevanematega laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks?*

Näiteks olid õpetajad, kes innustavad lapsevanemaid pakkuma lastele tervislikku toitu pidupäevadel, märkinud: „Soovitame vanematel lapse sünnipäeva puhul rühma tuua kommi asemel tervislikumaid alternatiive“; „Suunan sünnipäevadeks/tähtpäevadeks toodavat valikut tervisliku valiku poole (puuviljad, pähklid, kuivatatud tooted, ise tehtud jne)“ ja kodus: „Selgitan, et ka kodus oleks tarvis rohkem pakkuda tervislikku toitu rämpstoidu asemel.“

Õpetajad, kes olid lapsevanemate osalusel viinud läbi lastele tervislikke toitumisharjumusi edendavaid sündmusi, väitsid näiteks: „Lasteaia üritustel, millest võtavad osa lapsevanemad, mängime mängu, mis tutvustab tervislikku toitu“; „Tervisepäevad peredele. Vahetame uusi

tervislikke retsepte. Degusteerime. “ Õpetajad, kes väitsid, et jagavad informatsiooni lapsevanematega laste toitumisest lasteasutustes, kommenteerisid muuhulgas: „*Anname lapse toitumise kohta järjepidevat tagasisidet. Jagame rühmas valmistatud toitude retsepte vanematega.*“, „*Vanaema tuleb lapsele järgi, siis tavaliselt arutanud ja räägime, mida süüa pakkusime ja kuidas laps vastu võttis.*“

Soovides teada saada, *mida vajavad õpetajad lisaks, et laste tervislike toitumisharjumuste kujundamine koolieelses lasteasutuses oleks tulemuslikum*, selgus, et kõige enam vajati paremat koostööd, kuid vajadus mingi kindla aspekti järele polnud valdav (joonis 9).



Joonis 9. Õpetajate vajadused laste tervislike toitumisharjumuste tulemuslikumaks kujundamiseks.

Küsimustiku viimases osas oli õpetajatel võimalik oma mõtteid jagada. Valdavalt andsid õpetajad mõista, et laste (halvad) toitumisharjumused tulevad kodust, nt: „*Kodudes toimuvat me ei muuda. Meie lasteaias on küll toit maitsev ja tervislik, kuid kes ei söö, see ei söö... küll kodus saab poolfabrikaate, krõpsu, snäkke jmt*“; „*Edu lapsevanematega suhtlemiseks!*“; „*Kuidas vanemad ees, nii lapsed järel.*“; „*Vanemad ise ei panusta tervislikule. Lasteaialt ootavad tervislikku toitu, mida lapsed ei söö, aga ise söövad saiakesi, burgereid ja viinereid.*“

Üks uurimuses osalenud õpetaja andis soovitus laste toitumisharjumuste kujundamiseks: „*Soovitan kindlasti proovida Ben Furmani oskuste õppe meetodit, mille abil laps õpib oskuse maitsta uusi toite ja maitseid (juhul kui tal on see 2–3 a-selt juba ununenud). Oskuste õppe meetodi abil jõuab laps ise arusaamisele, miks talle ja teda ümbritsevatele inimestele on hea maitsta ning süüa erinevaid toite.* Seejuures tuli õpetaja kommentaaridest välja, et ta ka ise

kasutab seda meetodit oma õppekasvatustöös: „*Oskuste õppe meetodi abil õppisime terve rühmaga „Uute toitumise maitsmise oskust“ ja sama oskuse õppimise läbisime ka individuaalselt ühe lapsega*“.

Näited õpetajate mõtetest ja kommentaaridest küsimustiku lõpus lisatud videole, *kuidas laste halvad toitumisharjumused saavad välja kujuneda juba varajases eas ja kui ei sekkuta juba varakult, mõjutavad need lapse tervist hilisemas eas*, on välja toodud Lisas 2.

Arutelu

Uurimistöö eesmärk on õpetajate hinnangute põhjal välja selgitada, kuidas toimub laste tervislike toitumisharjumuste kujundamine koolieelsetes lasteasutustes: kui oluliseks peavad koolieelse lasteasutuse õpetajad tervislike toitumisharjumuste kujundamist, millisena tajuvad õpetajad oma rolli lastes vastavate harjumuste kujundamisel ning milliseid tegevusi ja meetodeid õpetajad selleks koostöös lastevanematega õppekasvatustöös kasutavad. Samuti soovitakse teada, mida oleks lasteasutustes veel tarvis teha, et koolieelses eas oleks tervislike toitumisharjumuste kujundamine tulemuslikum.

Esimeseks uurimusküsimuseks oli, *kui oluliseks peavad koolieelse lasteasutuse õpetajad tervislikku/tasakaalustatud toitumist ning kust on saadud informatsiooni tervisliku toitumise kohta*. Peaaegu kõikide uurimuses osalenud õpetajate hinnangul peeti tervislikku toitumist väga oluliseks. Oma toitumisharjumusi hindasid aga väga heaks vaid vähesed õpetajad, samas halvaks ei pidanud neid keegi. Käesoleva uuringu tulemustest selgus, et laste tervislike toitumisharjumuste kujundamist koolieelses eas pidasid õpetajad oluliseks. Sama näitas ka 2019. aastal Metos jt läbiviidud uurimus, et laste tervislike toitumisharjumuste kujundamist pidasid koolieelse lasteasutuse õpetajad oluliseks.

Käesoleva uurimuse tulemusel ilmnemise statistiliselt olulised erinevused selles, kust on saadud infot tervisliku toitumise kohta, ning õpetajate tervislikke toitumisharjumusi kujundavate tegevuste vahel. Eelnev lubab oletada, et õpetajad, kes said tervislikku toitumist puudutavat informatsiooni koolitustelt, raamatutest ja infovoldikutest, kasutasid oma õppekasvatustöös rohkem meetodeid laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks kui õpetajad, kes ei olnud saanud infot nendest allikatest. Eriti ilmnemise erinevus õpetajate puhul, kes on käinud koolitustel, kuna olid enda puhul nõustunud enamate tegevuste ja meetoditega, mis olid seejuures innovaatilisemad, nagu näiteks sensoorne õpe. Kuna 2019. aastal alustas Eesti Toitumisenõustajate Ühendus Eesti lasteaedades Sapere metoodikal põhinevat meeltepõhist toiduharidusprogrammi ja on viinud juba läbi sensoorse õppe koolitusi, võib ka see olla üheks põhjuseks miks õpetajad, kes olid infot saanud koolitustelt,

kasutasid enim vastavat meetodit laste toitumisharjumuste kujundamiseks. Samuti selgus, et koolitusel käinud õpetajad nõustasid enda puhul enim sellega, et lõimivad igapäevaselt lasteaiategevustesse tervislikku toitumist puudutavaid tegevusi. Töö autor järeldab, et põhjus, miks toitumisalastel koolitustel käinud õpetajad kasutavad oma õppekasvatustöös enim toitumisharjumusi kujundavaid meetodeid, võib olla selles, et enamad teadmised annavad rohkemaid võimalusi sellele teemale laiemalt ja teaduspõhisemalt läheneda. Ka Tervise Arengu Instituut (2017) on välja toonud, et individuaalsete tervisealaste teadmiste ja oskuste arendamine on oluliseks alustalaks laste tervislike harjumuste kujundamisel. Samas, kui uuriti, mida vajavad õpetajad lisaks, et laste tervislike toitumisharjumuste kujundamine oleks tulemuslikum, vastasid peaaegu pooled õpetajatest, et harivaid koolitusi. Ning, kui uuriti, kust on õpetajad saanud toitumisalaste teadmisi, selgus, et ligi pooled õpetajad pole neid teadmisi koolitustelt saanud. Eelneva põhjal võib järeldada, et need õpetajad, kes pole koolitustel käinud, tahavad seda teha, kuid neil pole selleks olnud võimalusi. Varasemad uuringud näitasid, et õpetajate teadmised tervislikust toitumisest ja see, kust need teadmised on saadud, mõjutavad seda, kuidas toimub laste toitumisharjumuste kujundamine (D'agostino, *et al.*, 2013; Dercheld, *et al.*, 2014; Sharma, *et al.*, 2013).

Teise uurimisküsimusega soovis töö autor teada, *kuidas hindavad õpetajad oma rolli laste toitumisharjumuste kujunemisel*. Valdavalt väitsid õpetajad, et neil on õpetajana suur mõju laste toitumisharjumuste kujunemisele. Samas aga kajastus mitmete uuritavate kommentaaridest, et kuna nende arvates toitutakse kodudes ebatervislikult, ei ole neil õpetajatena suurt rolli neid harjumusi muuta. Varasemast uurimusest selgus, et vaid 12% Eesti lapsevanematest hindasid oma lapse toidu tervislikkust väga heaks (Konjunkturiinstituut, 2006). Kuigi laste toitumisharjumuste kujunemine algab kodust (Savage, *et al.*, 2008), selgus eelnevatest uurimustest, et õpetajatel on suur roll laste toitumisharjumuste kujundamisel (Frieden *et al.*, 2011; Metos, *et al.*, 2019; Toussaint, *et al.*, 2019). Samuti väitsid peaaegu kõik uurimuses osalenud koolieelsete lasteasutuste õpetajad, et nad on lastele positiivseks eeskujuks, tarbides tervislikku toitu ja jooki ning pidades lugu tervislikust toitumisest, olles teadlikud selle otsesest mõjust inimese tervisele. Varasemalt selgus, et laste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel on oluline olla ise positiivseks eeskujuks (Frieden, *et al.* 2011; Gregory *et al.*, 2010).

Milliseid tervislikke toitumisharjumusi kujundavaid tegevusi ja meetodeid koostöös lastevanematega ning lasteaiakollektiiviga kasutavad õpetajad oma õppekasvatustöös? Vaid 28,6% õpetajatest nõustasid täielikult, et toitumise valdkond ja selle parandamise võimalused on toodud välja lasteaiategevuskavas ja tegevuskavas, ning toidu ja toitumise

teema õppekavas. Tervise Arengu Instituudi soovitusel (2017) aga peaksid lasteasutuse arengukavas välja toodud *põhiväärtuste* hulka olema arvatud tervislikud eluviisid. Kui uuriti täpsemalt, mida õpetajad teevad lasteasutustes laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks, selgus uurimuses osalejate vastustest, et suurem osa õpetajatest ei vii lasteasutuses läbi tervislikke toitumisharjumusi kujundavaid mängu. Varasemalt selgus aga, et tervisekasvatus tuleb integreerida koolieelse lasteasutuse õppekavasse läbi mängu (Maser & Varava, 2003). Seejuures selgus käesoleva uuringu tulemustest, et igapäevaselt lõimivad vähem kui pooled õpetajatest lasteaia tegevustesse tervislikku toitumist puudutavaid teemasid, tegevusi ja mängu. Tulemuslikkuseks on aga tarvis järjepidevust. Ka juba alushariduse raamõppekavas (2006) oli rõhutatud süsteemsuse ja järjepidevuses olulisust.

Positiivsed aspektid uurimustulemuste põhjal ilmneseid näiteks selles, et enamik õpetajate hinnangutel on õhkkond nende rühmas söögiaegadel meeldiv või väga meeldiv. Varasemate uuringute autorid olid soovitanud, et laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks on oluline luua meeldiv õhkkond (Maser & Varava, 2010; Garcia, 2008). Samuti ilmnese, et paljud õpetajad söövad alati lastega koos sama toitu. Välisuurimustes aga leiti, et hoolimata sellest, et oma käitumisega lastele eeskujuks olemiseks on tarvilik süüa koos lastega sama toitu (NHS Tayside, 2001), ei söö paljud õpetajad sama toitu, mida lapsed, või ei söö üldse koos lastega (Nicklas, *et al.*, 2001). Samuti oli positiivne see, et suur osa õpetajaid kaasas lapsi toiduvalmistamisse ning paljudest õpetajate kommentaaridest ilmnese, et kokkamine koos lastega on tihti läbiviidav tegevus. Näiteks oli üks õpetaja märkinud: „*Regulaarsed kokandustunnid nii ainult lastega kui koos vanematega, lasteaia toitu pakume vanematele süüa ja ka koju (mis üle jääb), pildistan aeg-ajalt ka söömist ja toite rühma albumisse*“. Varasematest uurimustest selgus, et nii nimetatud korduv maitse kokkupuute strateegia, on kõige tõhusam viis laste köögiviljade tarbimise edendamiseks (Dazeley, Houston-Price, 2015; Holley, *et al.*, 2017). Autori läbi viidud uuringust selgus, et suurem osa õpetajatest võimaldavad laste regulaarset kokkupuudet köögiviljadega, kasutades selleks korduva maitse kokkupuute strateegiat. Samuti ilmnese, et suur osa õpetajaid pakuvad lastele visuaalset kokkupuudet toiduga (näiteks pildid köögiviljadest toidunurga seinal), mis on positiivne, kuna varasemast uurimusest selgus, et see mõjutas positiivselt laste valmisolekut maitsta tundmatuid köögivilju (Rioux, *et al.*, 2018).

Kuna varasematest uurimustest selgus, et vestlused toiduaegadel suurendavad toidu nautimist (Hughes, *et al.* 2007), soovitati õpetajatel lastega koos süües vestlust arendada (Eliassen, 2011). Käesoleva uuringu tulemusel selgus, et väga vähesed õpetajad võtavad aega lastega vestlemiseks toiduaegadel. Kõik õpetajad ei pruugi olla teadlikud selle meetodi

efektiivsusest tervislike toitumisharjumuste kujundamisel. Samuti soovitati laste toitumisharjumuste kujundamisel arvestada asjaoluga, et lapsed söövad erineva kiirusega ning seetõttu peab söömiseks olema piisavalt aega (NHS Tayside, 2001). Uurimuse tulemusel aga ilmnes, et ligi veerand õpetajatest ei anna lastele söömiseks piisavalt aega, mis võib olla tingitud sellest, et kõigile lastele ei piisa 30-minutilise söögiajast. Sarnast tulemust näitas ka USAs läbi viidud uurimus, kus ligi 25% lasteasutustes kiirustati lapsi söömisel tagant (Nicklas, *et al.*, 2001). Samas, kui õpetajatelt uuriti, kas laste toitumisharjumuste kujundamiseks on vaja lisaks rohkem aega, selgus, et suurema osa õpetajate jaoks pole see oluline faktor.

Varasematest uurimustest selgus, et paljud täiskasvanud proovivad kontrollida, mida lapsed tohivad süüa ja mida mitte, uskudes, et ebatervisliku toidu keelamine või piiramine vähendab laste eelistusi nende toiduainete suhtes (Eliassen, 2011). Käesoleva uuringu tulemused näitasid, et õpetajad on keelanud lastel teatud toitade tarbimist (nt kui laps tahab süüa midagi ebatervislikku). Varasemast uurimusest aga ilmnes, et see suurendab lapse vajadust nende toitade järele (Eliassen, 2011). Autor oletab et, põhjus, miks õpetajad on keelanud lastel teatud toitade tarbimist, võib seisneda arvamuses, et ebatervisliku toidu keelamine vähendab laste eelistusi nende toitade suhtes (Eliassen, 2011) või on õpetajad keelanud lastel teatud toitade tarbimist, kuna need ei ole neile meditsiiniliselt näidustatud: nt allergiad või toidutalumatuse, mis kajastus ühe õpetaja kommentaarist: *ma keelan toidutalumatusega last süüa neid asju, mis talle head pole*. Autori uuringu tulemusel ilmnes, et kuigi suurem osa õpetajatest pole last mitte kunagi või väga harva survestanud taldrikul olevat toitu lõpuni sööma, on murettekitav, et 1/3 õpetajatest on seda siiski vahetevahel või tihti teinud. Varasematest uurimustest aga ilmnes, et kui täiskasvanud survestavad lapsi sööma, avaldab see negatiivset mõju laste toidutarbimisele ja suhtumisse toitu (Galloway *et al.*, 2006). Toitumisteadlane Eliassen (2011) on kinnitanud, et laste sööma sundimine võib takistada lapsel vahet tegemast reaalsel näljatundel ja küllastustundel, ning sellest tulenevalt võib see aidata kaasa kalduvusele üle süüa. Sellest tulenevalt on oluline, et täiskasvanud austavad lapse isiklikke toidueelistusi ja ei sunni last rohkem sööma, kui ta tegelikult vajab (Eliassen, 2011), kuid käesoleva uurimuse tulemuses selgus, et oli arvestatav hulk õpetajaid, kes ei nõustunud enda puhul väitega „austan laste isiklikke maitse-eelistusi ja vajadusi“.

Kuigi farmide ja toiduturgude külastamine aitab lastel tundma õppida toidu päritolu (Sapere, 2018), väitsid enamik õpetajatest, et nad ei ole seda teinud. Samas väitsid üle poolte uurimuses osalenud õpetajatest küsimustiku lõpus, et harivad väljasõidud (nt toiduturgude ja farmide külastamine) aitaksid kaasa laste tulemuslikumale toitumisharjumuste

kujundamisele. Sellest võib järeldada, et siamaani pole seda tehtud, kuna takistuseks on olnud vähesed ressursid või pole see idee olnud päevakajaline.

Uurimuse tulemustest ilmnes, et ligi pooled õpetajatest kasutavad oma õppekasvatustöös laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks sensoorset õpet, suunates lapsi toitu tundma õppima viie meele abil. Kõigi viie meele abil toidu tundma õppimine ja seejuures oma isiklikule tajule toetumine, aitab lapsel paremini mõista mitmekülgse ja tervisliku toitumise olulisust (Sapere, 2018). 2018. aastal Norras läbiviidud uurimuse tulemustest selgus, et lasteaiatöötajad pidasid sensoorset õpet toitumisharjumuste edendamisel tulemuslikuks (Johannessen *et al.*, 2018).

Autor uuris ka õpetajate hinnanguid koolieelsetes lasteasutustes pakutavale toidule, et teada saada, kas n-ö soodus pinnas laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks on tagatud. Tulemustest ilmnes, et enamik õpetajaid olid üksmeelel, et lasteasutuses pakutav toit on mitmekesine ja tasakaalustatud. Näiteks ei nõustunud enamik uurimuses osalejaid üldse väitega, et rafineeritud toiduained on osa igapäevasest menüüst. Varasemast, Eesti Toitumisnõustajate Ühenduse (2017) tehtud uurimusest aga ilmnes, et rafineeritud toiduained on osa lasteaia menüüst. Samuti ei pidanud käesolevas uurimuses osalenud õpetajad suhkrusakaalu lasteaias pakutavale toidule suureks, kuid varasemast uurimusest selgus, et see on Eesti lasteaeades probleemiks. Samuti selgus varasemast uurimusest, et suhteliselt suur osa lasteaeadeist pakub joogiks lisatud suhkruid sisaldavaid jooke, kuid käesolevast uurimusest ilmnes, et enamik õpetajate sõnul pole morss ja mahlajoogid peamiseks janukustutajaks. Huvitav asjaolu ilmnes selles, et nooremate õpetajate arvamus oli vastupidine. Enamik õpetajaid leidsid, et menüüs on rohkelt köögivilju, seevastu 2017. aastal Eesti lasteaeades läbi viidud uuringust ilmnes, et 76,1% lasteaeasid pakuvad köögivilju vähem kui kolmel toidukorral päevas. Valdavalt ilmnes õpetajate vastustest, et probleeme laste toitlustamises lasteasutuses ei esine, kuid kesise hinnangu oli saanud väide *toit on lapsele serveeritud meeldivalt*, mis võiks olla üks arengukoht.

Uurimuse tulemusel selgus, et õpetajad hindasid koostööd lasteaia ja kodu vahel oluliseks, kuid samas väitis ka ligi 1/5 uuringus osalenud õpetajatest, et nad ei tee lapsevanematega koostööd laste toitumisharjumuste kujundamiseks. Õpetajad, kes seda teevad, andsid muuhulgas mõista, et nad innustavad lapsevanemaid pakkuma laste sünnipäevadel ja muudel pidupäevadel tervislikku toitu. Mõneti üllatav oli aga see, et väitega, *lasteaias toimuvate sündmuste ja pidustuste toiduvalikud on muudetud tervislikumaks*, nõustus täielikult vaid 27,7% õpetajatest. Üks põhjus võis olla selles, et ankeedis oli koostööd puudutava avatud küsimuse juures selguse mõttes näide: *Julgustan lapsevanemaid pakkuma laste*

sünnipäevadel ja muudel pidupäevadel tervislikku toitu – see aga võis osade sellele küsimusele vastanud õpetajate vastust kallutada. Teiseks põhjuseks võib olla see, et on ka õpetajaid, kes leiavad: „...aga samas pidu võiks olla ka üks erand, mitte äärmuslik porgandisöömine. Üht-teist võiks lapsele lubada erilisel puhul. See eristabki pidu igapäevaelust ja teeb selle oodatuks“; „...Peab sööma söögiaegadel, jooma vett, liikuma ja vahepaladeks köögiviljad, peol võib lubada ka kooki ja kommi“. Samuti võib põhjuseks olla osade lapsevanemate sarnane arvamus eelnevalt välja toodud õpetajate mõtetele. Varasemast uurimusest selgus, et 63,4% lasteaedades toovad lapsevanemad laste sünnipäevade puhul lasteaeda enamasti kompvekke, küpsiseid või muid maiustusi.

Laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks soovitati organiseerida tervist edendavaid sündmusi, mis kaasavad kogu rühma, lapsevanemad ja õpetajad (Tansey, 2009; Eliassen, 2011). Käesoleva uuringu tulemustest ilmnas, et enamik õpetajatest seda ei tee. Paljud õpetajad väitsid, et koostöö lapsevanematega toimub nende poolt lapsevanematele tagasiside andmisel nende lapse toitumisest lasteasutuses. Eesti tervisespetsialistid Maser & Varava (2003) aga leidsid, et laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks peaksid ka õpetajad teadma laste koduseid söömistavasid ja toitumisharjumusi. Paljud õpetajad ütlesid, et nad selgitavad lapsevanematele, et nad sööksid kodus tervislikumalt, ning mitmed õpetajad andsid ankeedi lõpus kommentaarides mõista, et kodus toitutakse ebatervislikult ning kodus toimuvat nad ei muuda. Vaid üks õpetaja oli öelnud: „*Pakun lapsevanematele nõustamist ja tuge*“ ning paar õpetajat väitsid, et jagavad lapsevanematega tervisliku toitumise alaseid artikleid, sest õpetaja, kui tervisekasvataja ülesanne pole mitte olla ekspert, vaid nõustaja ja kuulaja (Maser & Varava, 2003).

Analüüsides õpetajate vastuseid küsimusele *kuidas toimub koostöö lapsevanematega laste toitumisharjumuste kujundamiseks*, tundub, et kitsaskoht esineb vastastikuses kommunikatsioonis. Hea kommunikatsioon lapsevanematega aitab tervise eesmäärke saavutada (Frieden *et al.*, 2011; Tervise Arengu Instituut, 2017). Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas (2011) oli välja toodud, et kodu ja lasteasutuse koostöö, mis soodustab lapse arengut, peab põhinema dialoogil, vastastikusel usaldusel ja lugupidamisel. Küllap leiavad õpetajadki, et parema koostöö nimel on vaja veel tööd teha, sest üle poole uurimuses osalenud õpetajatest väitsid, et vajavad tulemuslikumaks tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks koolieelses eas paremat koostööd.

Viimaseks uurimisküsimuseks oli, *mida oleks koolieelsetes lasteasutustes veel tarvis, et laste tervislike toitumisharjumuste kujundamine oleks tulemuslikum*. Õpetajate hinnangute põhjal selgus, et kõige enam oli tarvis paremat koostööd lapsevanemate, kolleegide, laste ja

kogukonna vahel. Samuti vajasis peaaegu pooled uurimuses osalenud õpetajatest täiendavaid rahalisi vahendeid, seejuures väitsid mõned õpetajad, et küsivad lapsevanematelt abi rahaliselt või vahendite osas. Eesti lapsevanemate seas läbiviidud uurimusest ilmnas, et materiaalsed võimalused laste tervislikuks toitumiseks olid osakaalult takistuseks umbes poole vähem (25%) (Konjunkturiinstituut, 2006). Pooled uurimuses osalenud õpetajatest vajasis lisaks vastavat keskkonda lastega toidu valmistamiseks (nt kööginurka rühmaruumis), ning seejuures tuleb märkida, et paljud õpetajad olid väga aktiivsed kaasama lapsi toiduvalmistamisse. Ka varasem uurimus (Metos, *et al.*, 2019) näitas, et õpetajad vajavad täiendavaid vahendeid, kuid lisaks oli tarvis tervishoiutöötajate ja lasteaiapersonali tuge. Käesolev uurimus näitas, et õpetajatele polnud aeg valdavalt peamine puuduv faktor tulemuslikumaks tervisekasvatuseks. Varasem uurimus Norras aga näitas, et ja nappus oli koolieelsete lasteasutuste õpetajate jaoks üks peamisi tegureid, mis mõjutas laste tervislike toitumisharjumuste kujundamist (Johannessen *et al.*, 2018). Eesti lapsevanemate hinnangutest on varasemalt selgunud, et laste halba toitumist mõjutas eelkõige teadmiste vähesus (Konjunkturiinstituut, 2006). Käesolevast uurimusest selgus, et peaaegu pooled õpetajatest avaldasid soovi saada lisaks harivaid koolitusi. Töö autor leiab, et laste tervisliku toitumise alased koolitused võiksid olla kättesaadavad kõigile õpetajatele, sest varasemalt on leitud, et õpetajate teadmised määravad suuresti selle, kuidas toimub laste toitumisharjumuste kujundamine lasteasutustes (Kracht, *et al.*, 2018). Samuti oli varasemalt leitud, et koolieelsete lasteasutuste õpetajate teadmised tervislikust toitumisest pole piisavad (Songür, *et al.*, 2017).

Analüüsides kogu uurimistöö käigus saadud tulemusi ning tuginedes teooriale, võib järeldada, et õpetajad teadvustavad käesoleva teema olulisust ja oma isiklikku mõju laste toitumisharjumuste kujunemisel, ning antud valimi põhjal võiks järeldada, et paljudel õpetajatel on tahe lastes tervislikke toitumisharjumusi kujundada, seejuures ilmnasid paljud positiivsed aspektid laste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel kasutatavate tegevuste ja meetodite kohta. Samuti leidis autor, et laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks on koolieelsetes lasteasutustes tarvis täiendavaid teadmisi tervislike toitumisharjumuste kujundamisest ja tervislikust toitumisest, muuhulgas harivaid koolitusi. Lisaks on tulemuslikumaks laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks vaja paremat kommunikatsiooni ja vastutuse võtmist kõigi osapoolte vahel (Maser & Varava, 2003) ning tarvis süsteemsemat ja järjepidavat lähenemist, sest tervist ja heaolu ei ole võimalik toetada vaid lühiajaliste ja ühekordsete tegevustega, vaid neid tuleb käsitleda terviklikult (Pertel *et al.*, 2013).

Uurimuse piirangud ja ettepanekud

Uurimuse piiranguteks võib pidada seda, et tegemist oli esmase sellelaadse uuringuga Eesti koolieelsete lasteasutuste õpetajate seas, mistõttu pole tulemustes suurte üldistuste tegemiseks võrdlusmomenti. Samuti käsitles uuring vaid Tartu maakonna koolieelsete lasteasutuste õpetajate hinnanguid.

Kuna uurimuse tulemusel selgus, et õpetajad peavad laste tervislike toitumisharjumuste kujundamist juba koolieelses eas väga oluliseks ning hinnatakse oma rolli nende kujundajana suureks, võiks tervisliku toitumise ja laste toitumisharjumuste kujundamise teema kuuluda juba lasteaiaõpetajate kõrghariduse õpingute hulka, olles juba koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekavas. Samuti võiks tulemuslikumaks tervisekasvatuseks olla õpetajatele võimaldatud harivad toitumisalased koolitused. Positiivsete tulemuste saavutamiseks laste toitumisharjumustes võiks koolieelsetesse lasteasutustesse sisse tuua teaduspõhised, süsteemsed ja järjepidevad tervislikke toitumisharjumusi kujundavad programmid.

Uurimuse rakendatavus

Lisaväärtusena loodab autor, et käesoleva uurimustöö raames läbiviidud küsitluse täitmine aitas lisaks tõsta õpetajate teadlikkust selle teema olulisusest ja teadvustada nende isiklikku mõju laste toitumisharjumuste kujunemisel. Näiteks oli selleks ka valikvastustega küsimus „*millal on kõige tundlikum iga laste toitumisharjumuste kujunemisel*“, mille uurimuse läbiviija esitas uurimisinstrumendis sooviga suunata õpetajaid selle aspekti peale mõtlema. Samuti lisati selleks asjakohane video küsitluse lõppu.

Tänusõnad

Suur aitäh Tartu maakonna koolieelsete lasteasutuste juhtidele ja uurimuses osalenud õpetajatele, tänu kelle panusele oli käesoleva uurimuse läbiviimine võimalik. Aitäh emale ja õele ning sõpradele Katriina, Liivi, Kertu, Priit, Liis, Jaagup ja Artur pilootuuringus osalemise eest. Eriline tänu toitumisterapeutide Sirli Kivisaarele professionaalsete tähelepanekute eest töö ülevaatamisel. Aitäh endistele kursusekaastele, Egle, Helerin ja Eliis toetavate sõnade ja näpunäidete eest. Kallile abikaasale, Ousmanele, ilma kellela ei oleks töö valmimine olnud võimalik, andes töö valmimiseks kõige olulisema – aja. Armsale pojale, Malickule, kes aitas teooriast õpitud teadmisi praktikas rakendada, olles positiivseks kinnituseks, et töös välja toodud spetsialistide soovitused laste tervislike toitumisharjumuste kujundamiseks annavad reaalseid tulemusi.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud käesoleva lõputöö ise ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Kasutatud kirjandus

- Alles, M. S., Eussen, S., & Beek, E. (2015) Nutritional Challenges and Opportunities during the Weaning Period and in Young Childhood. *Ann Nutr Metab* 2014; 64: 284–293.
- Alushariduse raamõppekava (2006). *RT I* 1999, 80, 737. Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/77809>
- Bellows, L., & Anderson. J. (2006). The Food Friends: Encouraging Preschoolers to Try New Foods. *Young Children*, 61 (3): 37–39.
- Black, M. M., & Hurley, K. M. (2013). *Helping Children Develop Healthy Eating Habits. Child nutrition. In: Encyclopedia on Early Childhood Development*. 2nd. rev. ed. Külastatud aadressil <http://www.child-encyclopedia.com/child-nutrition/according-experts/helping-children-develop-healthy-eating-habits>
- Birch, L., Savage, J. S., & Ventura, A. (2007). Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Can J Diet Pract Res*. 2007; 68(1): s1–s56.
- Clark, H., E., Goyder, P., Bissel, L., Blank, J., & Peters., J. (2007). How Do Parents Child Feeding Behaviours Influence Child Weight? Implications for Childhood Obesity Policy. *Journal of Public Health* 29 (2):132–141.
- Cosmi, V., Scaglioni, S., & Agostoni, C. (2017) Early Taste Experiences and Later Food Choices. *Nutrients* 2017, 9, 107; doi:10.3390/nu9020107. Külastatud aadressil www.mdpi.com/journal/nutrients
- Coulthard, H., & Sealy, A. (2017) Play with your food! Sensory play is associated with tasting of fruits and vegetables in preschool children. *Appetite*,. 2017, 113: 84–90. Külastatud aadressil <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.003>.
- D'agostino, C., D'andrea, T., Talbot, S., & Williams, Ch. L. (2013). Increasing Nutrition Knowledge in Preschool Children: The Healthy Start Project. *Journal of Health Education*, 30, 4: 217–221.
- Daniels, S., Pratt, C. A., & Hayman, L. L. (2011). Reduction of Risk for Cardiovascular Disease in Children and Adolescents. *Circulation*, 124, 15. Külastatud aadressil <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.110.016170>
- Dazeley, P., & Houston-Price, C. (2015). Exposure to foods' non-taste sensory properties. A nursery intervention to increase children's willingness to try fruit and vegetables. *Appetite*, 201, 5, 84: 1–6. Külastatud aadressil <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.040>.
- Derscheid, L. E., So-Yeun Kim, S.-Y., Zittel, L. L., Umoren, J., & Henry, B. W. (2014). Teachers' Self-Efficacy and Knowledge of Healthy Nutrition and Physical Activity Practices for Preschoolers: Instrument Development and Validation. *Journal of*

- Research in Childhood Education*, 28, 2: 261–276. Külastatud aadressil <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02568543.2014.884027>
- Dev, D. A., Anna Burton, A., McBride, B. A., Edwards, C. P., & Garcia, A. S. (2019). An Innovative, Cross-Disciplinary Approach to Promoting Child Health: The Reggio Emilia Approach and the Ecological Approach to Family Style Dining Program, *Childhood Education*, 95, 1: 57–63, Külastatud aadressil <https://doi.org/10.1080/00094056.2019.1565811>
- Droog, S. M., Buijzen, M., & Valkenburg, P. M. (2014). Enhancing children's vegetable consumption using vegetable-promoting picture books. The impact of interactive shared reading and character-product congruence. *Appetite*, 73 (Supplement C): 73–80. Külastatud aadressil <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.10.018>.
- Dudley, D. A., Cotton, W. G., Louisa R Peralta, L. R. (2015) *Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: a systematic review and meta-analysis*. Külastatud aadressil <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4416340/>
- Eesti Konjunkturiinstituut. (2006). *Lastevanemate hinnangud oma pere laste toitumisharjumustele*. Külastatud aadressil http://www.agri.ee/sites/default/files/public/juurkataloog/UURINGUD/eki_tarbijauuringud/Lastevanemate_hinnangud_laste_toitumisharjumustele.pdf
- Eesti Toitumisnõustajate Ühendus (2018). *Toitlustamine Eesti koolieelsetes lasteasutustes (lasteaiad, -hoiud, -sõimed): Eesti Toitumisnõustajate Ühenduse küsitlusuuring*, 2017. Külastatud aadressil http://www.toitumisnoustajad.ee/wpcontent/uploads/Toitlustamine-Eesti-koolieelsetes-lasteasutustes_ETNY_Uuring_2017.pdf
- Eesti Toitumisnõustajate Ühendus (2019). *Meelte kool*. Külastatud aadressil <http://www.toitumisnoustajad.ee/meelte-kool/>
- Eliassen, E. (2011). The impact of Teachers and Families on Young Children's Eating Behaviors. *Young Children*, March 2011. Külastatud aadressil http://suskinder.suscooks.eu/user_uploads/Module5/Be_Impact%20kindergarten%20teacher_families_young%20children%20behaviour.pdf
- Tansey, S. (2009). Food for thought – promoting healthy eating in child care. Putting Children First, *The Magazine of the National Childcare Accreditation Council (NCAC)*, 32, December, 14–16. Külastatud aadressil http://www.starsclassesonline.com/uploads/4/3/8/5/4385398/food_for_thought.pdf
- Frieden, T., Jaffe, H., Stephens, J., & Thacker, S. (2011). School health guidelines to promote healthy eating and physical activity: Recommendations and reports. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 60, 5. Külastatud aadressil <http://www.cdc.gov/healthyyouth/npao/strategies.htm>

- Galloway, A., L. Fiorito, L., L. Francis, L., & L. Birch, L. (2006). 'Finish Your Soup': Counterproductive Effects of Pressuring Children to Eat on Intake and Affect. *Appetite*, 46 (3): 318–323. Külastatud aadressil https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2604806/?fbclid=IwAR1ek3tIsje721Z3pf_ZPOvY6CIYQLu6NKLfPvkJsCx4gS15UtQsyoRNV3k
- Garcia, J. (2008). *La alimentacion infantil y sus dificultades: Estrategias básicas para la alimentación*. Editor: Editorial Gesfomedia
- Greenhoot, A. F., Beyer, A. M., Curtis, J. (2014). More than pretty pictures? How illustrations affect parent-child story reading and children's story recall. *Front Psychol*, 2014; 5: 738. Külastatud aadressil <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/25101018/#ft>
- Gregory, J., Paxton, S. & Brozovic, A. (2010). *Maternal Feeding Practices, Child Eating Behavior and Body Mass Index in Preschool- Aged Children: A Prospective Analysis*. Külastatud aadressil https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-7-55?fbclid=IwAR3PSZTeYb59D3qvtN_hV0lBGudG6ruGdaQaRdARnDboCqx80b6oPsY6p7Y
- Haridus- ja teadusministeerium. Õpetajate arv koolieelsetes lasteasutustes. Külastatud aadressil <https://www.haridussilm.ee/>
- Heath, P., Houston-Price, C., & Kennedy, O. B. (2014). Let's look at leeks! Picture books increase toddlers' willingness to look at, taste and consume unfamiliar vegetables. *Front Psychol.*, 2014; 5:191. Külastatud aadressil <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/24653709/>
- Holley, C. E., Farrow, C., & Haycraft, E. (2017). A systematic review of methods for increasing vegetable consumption in early childhood. *Curr Nutr Rep.*, 6(2): 157–170. Külastatud aadressil <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs13668-017-0202-1>
- Hong, P. Y., Hanson, M. D., Lishner, D. A., Kelso, S. L., & Steinert, S. W. (2018). A Field Experiment Examining Mindfulness on Eating Enjoyment and Behavior in Children. *Mindfulness*. December, 9, 6: 1748–1756. Külastatud aadressil <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12671-018-0916-1>
- Horst, J. S., & Houston-Price, C. (2015). Editorial: an open book: what and how young children learn from picture and story books. *Front Psychol*, 2015; 6 (1719). Külastatud aadressil <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01719>
- Hughes, S., Patrick, H., Power, T., Fisher, J., Anderson, C., & Nicklas. T. (2007). *The Impact of Child Care Providers' Feeding on Children's Food Consumption*. Külastatud aadressil <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17435460>
- Johannessen, B., Helland, S. H., Bere, E., Øverby, N. C., & Fegran, L. (2019). *A bumpy road: Kindergarten staff's experiences with an intervention to promote healthy diets in toddlers*. Külastatud aadressil <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29704540>

- Johnson, S. L. (2016). Developmental and Environmental Influences on Young Children's Vegetable Preferences and Consumption. *Advances in Nutrition*, 7, 1: 220–231.
Külastatud aadressil <https://academic.oup.com/advances/article/7/1/220S/4524041>
- Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Külastatud aadressil <http://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>
- Kim, E. B., Chen, C., & Cheon, B. K. (2019). *Using remote peers influence to promote healthy food choices among preschoolers*. Külastatud aadressil <https://psycnet.apa.org/record/2018-62670-001>
- Kobel, S., Wartha, O., Wirt, T., Dreyhaupt, J., Lammle, C., Friedemann, E.-M., *et al.* (2017). Design, implementation, and study protocol of a kindergarten-based health promotion intervention. *Biomed Res Int.*, 9. Külastatud aadressil <https://doi.org/10.1155/2017/4347675>.
- Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (2011). § 10. Koostöö lapsevanemaga. *RT I 2008*, 23, 152. Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772>
- Koolieelse lasteasutuse seadus (2018). *RT I 1999*, 27, 387. Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/122012018006?leiaKehtiv>
- Kostecka M. (2014). Eating habits of preschool children and the risk of obesity, insulin resistance and metabolic syndrome in adults. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 2014, 30(6): 1299–1303. doi: 10.12669/pjms.306.5792 Külastatud aadressil <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4320719/>
- Kracht, C., Sisson, S., Walker, D., Kerr, K., Stephens, L., Anderson, A., Seward, J., Weeden, A., Cheney, M., Copeland, K., Salvatore, A., Jacob, A., Key, M., Dennison, M., Tallbear, C., & Horm, D. (2018). Early Care and Education Teachers Role in Obesity Prevevention and Healthy Development of Young American Indian Children. *Journal of Transcultural Nursing*, 30, 1: 75–85. Külastatud aadressil <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1043659618786363>
- Krull, E. (2000). *Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tuntumad õppimisteooriad ja nende rakendused*. 2. tr. Tartu: TÜ Kirjastus, 188–193.
- Kulderknuup, E. (2008). *Üldoskuste areng koolieelses eas*. Tallinn: Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus
- Lee, J. H., Kang, E. J., & Kim, C. (2011). The Difference of Perception about Nutritional Problems and Food intakes, Nutrition Knowledge Score and Realities of Nutrition Education between Parents and Preschool Teachers. *Korean J Community Nutr.* 16(6): 636–646. Külastatud aadressil <https://doi.org/10.5720/kjcn.2011.16.6.636>
- Maser, M., & Varava, L. (koost; 2003). *Tervisedendus lasteaias*. Tervise Arengu Instituut

- Maser, M., & Tälli, H. (Toim). (2002). *Terviseedendus koolis*. Tervikliku koolitervise programmi rakendamise koolikeskkonnas. Eesti Tervisekasvatuse keskus. Tallinn: Ester
- Metos, M., Sarnoff, K., & Jordan, C. (2019). Teachers' Perceived and Desired Roles in Nutrition Education. *Journal of School Health*, 89, 1: 68—76. Külastatud aadressil <https://eric.ed.gov/?id=EJ1198423>.
- Metsoja, A., Nelis, L., & Nurk, E. (2018) *Euroopa laste rasvumise seire. WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Eesti 2015/16. õa raport*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. Külastatud aadressil https://intra.tai.ee//images/prints/documents/152587420882_Euroopa_laste_rasvumise_seire.pdf
- Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., Imamura, F., Rehm, C. D., & Mozaffarian, D. (2017). *Association Between Dietary Factors and Mortality From Heart Disease, Stroke, and Type 2 Diabetes in the United States*. Külastatud aadressil <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28267855>
- Nekitsing, C., Hetherington, M., & Blundell-Birtill, P. (2018) Developing Healthy Food Preferences in Preschool Children Through Taste Exposure, Sensory Learning, and Nutrition Education. *Current Obesity Reports*, 7: 60–67. Külastatud aadressil <https://doi.org/10.1007/s13679-018-0297-8>
- Nicklas, T. A., Baranowski, T., Baranowski, J. C., Cullen, K., Rittenberry, L., & Olvera, N. (2001). Family and child-care provide influences on preschool children's fruit, juice, and vegetable consumption. *Nutrition Reviews*, 59, 7, 224–235. Külastatud aadressil https://www.researchgate.net/publication/11868230_Family_and_Child-care_Provider_Influences_on_Preschool_Children's_Fruit_Juice_and_Vegetable_Consumption
- Oddy, W., Allen, K., Trapp, G., Ambrosini, G., Black, L., Huang, R.-C., Rzehak, P., Runions, K., Pan, F., Beilin, L., Mori, T. (2018) Dietary patterns, body mass index and inflammation: Pathways to depression and mental health problems in adolescents. *Brain, Behaviour, and Immunity*, 69: 428–439. Külastatud aadressil <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159118300023>
- Park, H. S., & Ahn, S. H., (2003). Eating Habits and Social Behavior in Korean Preschool Children. 1: *Korean J Nutr*, 36(3): 298–305. Külastatud aadressil <https://koreamed.org/article/0124KJN/2003.36.3.298>
- Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2003). Nutrition education in schools: experiences and challenges. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, 1: 82–S85. Külastatud aadressil <http://www.readcube.com/articles/10.1038/sj.ejcn.1601824>

- Pertel, T., Abel-Ollo, K., Aasvee, K., Eha, M., Eigo, N., Varava, L., Vaask, S., Sisask, M. & Sossulina, N. (2013). Laste heaolu. Eesti statistika. K. Põder (Toim), *Lapse tervis*. Tallinn: Statistikaamet, 42–49.
- Ogden, J., (2005). *Psicología de la alimentación. Comportamientos saludables y trastornos alimentarios*, 24–27; 29; 33.
- Rahvatervise seadus (2012). *RT I 1995, 57, 978*. Külastatud aadressil <https://riigiteataja.ee/akt/115032011017>
- Rioux, C., Lafraire, J., & Picard, D. (2018). Visual exposure and categorization performance positively influence 3- to 6-year-old children's willingness to taste unfamiliar vegetables. *Appetite, 120* (Supplement C): 32–42. Külastatud aadressil <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666317306943?via%3Dihub>
- Rämmer, A. 2014. *Valimi moodustamine*. Külastatud aadressil <http://samm.ut.ee/valimid>
- Sapere* (2018). Külastatud aadressil <http://sapere-asso.fr/en/>
- Savage, J., Fisher, J. O., & Birch, L. (2007). Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence. *Journal of Law, Medicine & Ethics* 35 (1): 22–34.
- Savage, J. S., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2008) *Parental Influence on Eating Behaviour*. Külastatud aadressil https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2531152/?fbclid=IwAR0HpC3Ukh0H9BOcO1QoX8R_cBjD0nhuMrYiAyMv7cn-kAnHrqdmnIgk5qY#__ffn_sectitle
- Schilling, L., & Peterson, W. (2017). Todo sobre el Baby-Led Weaning: La mejor suia sobre el metodo de alimentacion infantil mas efectivo: *Eso no me gusta...hoy (de 24 a 36 meses: comedor avanzado)*, Plataforma Editorial, 147–164.
- Sharma, S., Skala Dortch, K., Byrd-Williams, C., Truxilio, J. B., Rahman, G. A., Bonsu, P., & Hoelscher, D. (2013). Nutrition-Related Knowledge, Attitudes, and Dietary Behaviors among Head Start Teachers in Texas: A Cross-Sectional Study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113, 4: 558–562. Külastatud aadressil <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S221226721300004X?fbclid=IwAR1h4tjUfbWI72XmbTCxeXry6amZVwU4qyIqWkP1UILLdpQP1aHQA0QhDI>
- Songür, A. N., Görgel, E. B., Ünlüdağ, T. & Çakiroğlu, F. P. (2017) Knowledge Levels of Preschool Teachers about Child Nutrition. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi Araştırma Makalesi GÜSBD* 2017; 6(3): 71–79. Külastatud aadressil <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/376212>
- Soots, A. (koost, 2016). *Laste toitumine ja tervis. Toitumissoovitused Eesti toitumisterapeutidele ja nõustajatele*. Tervisekool ja Kirjastus Pegasus, 12–34, 82–84, 108–110
- Soots, A., & Soots, U. (2013). Toitlustamisest lasteasutustes. *Toitumisteraapia. Laste tervis*, 7, 22–24.

- Statistics Estonia. (2010). *Kindergarten days of Estonian children are long*. 1, 72. Külastatud aadressil <https://www.stat.ee/news-release-2010-072>
- NHS Tayside (2001). Nutrition Guidelines for the Under Fives. Guidelines for managers of under fives facilities, catering staff and others involved in feeding young children in education and social work services, daycare, residential care and hospitals. *Health Promotion Department*, 40. Külastatud aadressil <https://www.pre-school.org.uk/about-us/nutrition/nutritional-guidance-for-the-under-fives>
- Tervise Arengu Instituut. (2019). *Toitlustamine lasteasutustes*. Külastatud aadressil <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/toitumine/toitlustamine-lasteasutustes>
- Tervise Arengu Instituut (2018). *Laste ja noorte tervise edendamine*. Külastatud aadressil <https://www.tai.ee/et/tegevused/tervise-edendamine/laste-ja-noorte-tervise-edendamine>
- Tervise Arengu Instituut. (2017). *Tervise edendamine lasteaias*. Külastatud aadressil (27.02.19) <http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/lasteaias>
- Tervise Arengu Instituut (2016). *Mõistete sõnastik*. Külastatud aadressil <http://www.terviseinfo.ee/et/toeoevahendid/toovahendid/43-toovahendid/4116-sonastik#t>
- Tervise Arengu Instituut (2015). *Rasvad sh rasvhapped ja kolesterool*. Külastatud aadressil <https://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/pohitoitained/rasvad-sh-rasvhapped-ja-kolesterool>
- Tervisekaitseinspektorat (2012). *Riigi Teataja lisa 2008, 7, 81*. Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/13360799?leiaKehtiv>
- Toussaint, N., Streppel, M., Mul, S., Schreurs, A., Balleux, M., Drongelen, K., Janssen, M., Feskens, E. & Weij, P. (2019) A preschool-based intervention for Early Childhood Education and Care (ECEC) teachers in promoting healthy eating and physical activity in toddlers: study protocol of the cluster randomized controlled trial PreSchool@HealthyWeight. *BMC Public Health*. 19: 278. Külastatud aadressil <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6407271/>
- Varava, L., Pitsi, T. & Oja, L. (Koost-d). (2010). *Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude*. Tervise Arengu Instituut. Tallinn: Kruuli Trykikoda AS.
- World Health Organization (2019) *Health topics. Nutrition*. Külastatud aadressil <https://www.who.int/topics/nutrition/en/>
- World Health Organization (s.a.) *Reasons for children and adolescents to become obese. Global Stragedy on Diet, Physical Activity & Health*.
- World Health Organization (WHO) (16 February 2018). *Overweight and obesity. Fact sheet*. Külastatud aadressil <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

World Health Organization. 2018. *Healthy diet*. FACT SHEET N°394. Külastatud aadressil
https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthy_diet_fact_sheet_394.pdf?ua=1



Tere, armas küsimustiku täitja! Suur aitäh, et olete võtnud vaevaks aidata kaasa minu õpetajaks kujunemisele. Käesoleva küsimustiku eesmärgiks on välja selgitada lasteaiaõpetajate hinnang enda rollile laste toitumisharjumuste kujundamisel. Küsimustiku täitmine võtab aega 9-20 minutit. Tagatud on Teie ja lasteasutuse täielik anonüümsus.

Annika Sirel, Tartu Ülikooli koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava tudeng

Start vajuta ENTER

- 1 Teie vanus; tööstaaž; mis vanuserühmas lastega töötate?

Taustinformatsioon

Vastus kirjuta siia...

- 2 Kui oluliseks peate tervislikku (tasakaalustatud) toitumist?

1- ei pea üldse oluliseks 5-pean väga oluliseks



1 2 3 4 5

3 Kui tervislikuks hindate oma toitumisharjumusi?



1- ei pea toitumisel oluliseks tervislikkuse aspekti 5- jälgin rangelt mida süön



1

2

3

4

5



4 Kust olete saanud informatsiooni tasakaalustatud (tervislikku) toitumist puudutavate teemade kohta?

Vali palju soovid




A sotsiaal-meediat



B teadus-artiklitest



C raamatu-test



D koolitustelt



E tervise-ajakirjades



F info-voldikutest




G sõpradelt/tuttavatelt



H perekonnast edasi antavad teadmised



I tervishoiutöötajalt



J Muu

5→ Kui oluliseks peate laste tervislike toitumisharjumuste kujundamist juba koolieelses eas?

1-ei pea oluliseks 5-pean väga oluliseks



6→ Milline on Teie arvates kõige tundlikum iga laste toitumisharjumuste kujunemisel?

Kirjuta või vali vastus



7→ Järgmiste väidete puhul palun mõelge oma lasteaias pakutavale toidule ning hinnake esitatud väiteid skaalal

1-ei nõustu üldse 5-nõustun täielikult

Continue

vajuta **ENTER**

a. toit on mitmekesine ja tasakaalustatud



b. toit on maitsev



c. toit on esteetiliselt meeldiv



d. puhas joogivesi on alati kättesaadav



e. morss ja mahlajoogid on peamiseks janukustutajaks



f. menüü on lapsele tuttavlik



g. menüüs on rohkelt köögivilju



h. igapäevaselt pakutakse vahepalana juur- ja puuvilju



i. rafineeritud toiduained on osa igapäevasest menüüst



j. igapäevaselt pakutakse maiustusi



k. suhkrusisaldus lasteaias pakutavas menüüs on suur



1. toit on väga soolane



8 → Kuidas Teie ja lasteaed, kus Te töötate, osalete laste toitumisharjumuste kujundamisel?

Hinnake esitatud väiteid skaalal 1-ei nõustu üldse 5-nõustun täielikult

Continue

vajuta **ENTER**

a. toitumise valdkond ja selle parandamise võimalused on toodud lasteaia arengukavas ja tegevuskavas ning toidu ja toitumise teema õppekavas



b. lasteaias on tagatud tasakaalustatud ja mitmekülgsed toiduvalikud



c. toitumisteema tegevuste läbiviimiseks on tagatud kõik vajalikud vahendid



d. lasteaias toimuvate sündmuste ja pidustuste toidu-

valikud on muudetud tervislikumaks



- e. igapäevastesse lasteaia tegevustesse on lõimitud tervislikku toitumist puudutavad teemad, tegevused, mängud



- f. toit on lapsele serveeritud meeldivalt



g. kõik töötajad on pühendunud tervise edendamisele ning tegutsevad laste heaolu ja tervise nimel



9→ Kuidas hindate oma isiklikku mõju (eeskuju) laste toitumisharjumuste kujunemisel?

1- Ma ei mõjuta mitte mingil viisil laste toitumisharjumuste kujunemist 5- Mul on õpetajana suur mõju laste toitumisharjumuste kujunemisel

→

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

10 Kas olete enda arvates lastele positiivseks rollimudeliks?

Nt: Tarbin tervislikku toitu ja jooki. Pean lugu tervislikust toitumisest, olles teadlik selle otsesest mõjust inimese tervisele.

| |
|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Jah |
|---|

☐ Ei

11→ Millised järgnevatest väidetest laste toitumisharjumuste kujundamisel lasteaias kehtivad teie kohta?

Palun märkige väide vaid siis, kui te sellega nõustute.



Vali palju soovid

☐ A Annan lastele edasi lihtsaid ja positiivsed sõnumeid.
Nt: tervislik toit on igapäevatoit ja maiustused on vahepeal söömiseks.

☐ B Lõimin igapäevastesse lasteaia tegevustesse tervisliku toitumist puudutavad teemad, tegevused, mängud.

☐ C Laste premeerimiseks olen kasutanud toitu (kõõmid, küpsised jm).

☐ D Austan laste isiklikke maitse-eelistusi ja vajadusi.

☐ E Toetan lapsi end iseseisvalt söömisel teenindama.

☐ F Võtan aega lastega vestlemiseks toiduaegadel.

☐ G Suunan lapsi toitu tundma õppima viie meelega abil.

☐ H Kaasan lapsi toiduvalmistamisse.

- 12→ Kas te olete last innustanud süüa midagi, mida ta ei taha? (Nt: Laps ei taha süüa oma taldrikul olevaid juurvilju)



| | |
|----------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> J | Jah |
| <input type="checkbox"/> E | Ei |

- 13→ Kas Te olete last keelanud süümast midagi, mida ta tahab? (Nt: Laps tahab süüa midagi ebatervislikku)

| | |
|----------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> J | Jah |
| <input type="checkbox"/> E | Ei |

- 14→ Kas olete last survestanud oma taldrikul olevat toitu lõpuni süüma?

1-mitte kunagi 5-tihti

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

- 15→ Milline on õhkkond Teie rühmas toiduaegadel?

1- pingeline 5-väga meeldiv

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

16→ Kas Te sööte oma rühma lastega koos sama toitu?

1-mitte kunagi 5-alati

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

17 → Mida vajate lisaks, et laste tervislike toitumisharju- muste kujundamine oleks tulemuslikum?



Vali palju soovid

☐ A täiendavad rahalised vahendid

☐ B harivad koolitused

☐ C parem koostöö (lastevanematega/juhtkonnaga/ kolleegidega/lastega/kogukonnaga)

☐ D vastav keskkond lastega toidu valmistamiseks (nt. kööginurk rühmaruumis)

☐ E harivad väljasõidud (nt. toiduturgude/ farmide külastamine)

☐ F rohkem aega

☐ G Muu

18→ Kui oluliseks hindate lasteaia ja kodu koostööd laste toitumisharjumuste kujunemisel?

1- ei pea oluliseks 5-pean väga oluliseks

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

19→ Kas teete koostööd lapsevanematega laste toitumis- harjumuste kujundamisel?

| |
|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> J Jah |
|--------------------------------|

| |
|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> E Ei |
|-------------------------------|

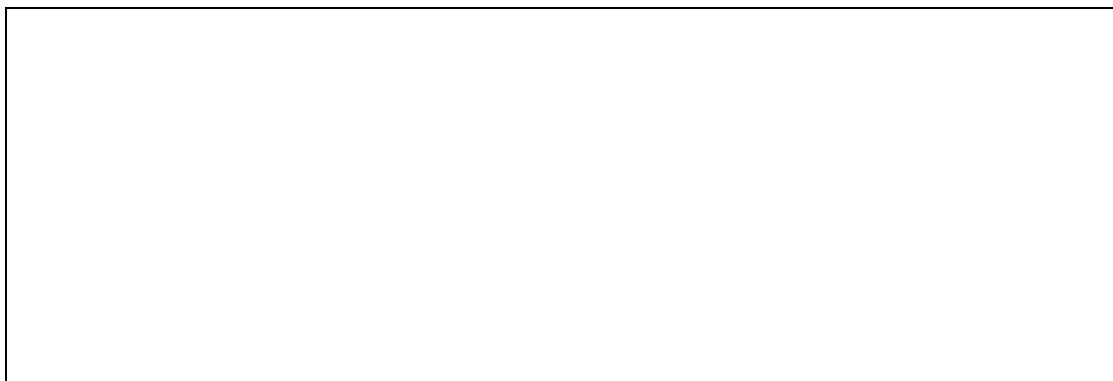
20→ Milliseid konkreetseid tegevusi/meetodeid Te koostöös lapsevanematega toitumisharjumuste kujundamiseks läbi viite?

Vastus kirjuta siia...

muudel pidupäevadel tervislikku toitu (nt. saates lapsevanematele listi tervislikest suupistetest: puuviljad, juurviljad, täisteraküpsised jms). Organiseerin tervist edendavaid sündmusi rühma lastele koos lapsevanematega.

- 21 **Soovi korral** on siin lõpetuseks üks 2 minutine animatsioon, kuidas halvad toitumisharjumused saavad väga kergesti välja kujuneda juba varajases eas ja kui me ei sekku juba varakult, mõjutab see selle väikese inimese tervist 30selt, 40selt, 50selt.

Soovi korral palun lisage seda videot vaadates tekkinud mõtted ja kommentaarid.



Vastus kirjuta siia...

Reapiiri lisamiseks vajuta **SHIFT + ENTER**

- 22 Kui Teil tekkis seoses selle küsimustikuga mingeid mõtteid või kommentaare mida sooviksite jagada:

Vastus kirjuta siia...

Reapiiri lisamiseks vajuta **SHIFT + ENTER**

Lisa 2. Näited õpetajate kommentaaridest ankeedis lisatud videole

- „Inimesed süüdistavad oma terviseprobleemides halbu geene, aga tegelikult on tõenäolisemad halvad toitumisharjumused“
- „Kahjuks on meil juba neid valesid harjumusi tõesti küllalt. Tundub siiski, et nooremad vanemad püüavad oma lapsi õpetada õigemini toituma, minu põlvkonnal olid lapsepõlves sunnitult õigemad toitumisharjumused, kuid paljustki oli puudus ja hilisemal külluseajastul paneb see meid omamoodi proovile oma ahvatlustega“
- Mina ise olen näiteks lapsepõlvest toitainetevaesest söömisest/.../, kuidas see on mõjutanud mu tervist, kehakaalu, füüsilist vormi, ainevahetust jne. Aga praegusel ajal on mindud kahjuks seda teed, et tihtilugu kodudes ei teha ise toitu, vaid ostetakse valmistoitu, mis on tihtipeale kontrollimatu /.../
- Rõõmsast poisist rõõmsa vanaisani välja. Sõi, mida tahtis ja oli õnnelik. Mida rääkis ei tea. Kas see on eestlasele ka nii omane, ei usu hästi.
- Väiksena tekkinud söömisharjumused jätkuvad ka suureks saades
- Tore video, paneb mõtlema küll
- jne.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Annika Sirel

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Laste tervislike toitumisharjumuste kujundamine koolieelses lasteasutuses Tartu maakonna lasteaiaõpetajate hinnangul“, mille juhendaja on Aigi Kikkas, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Annika Sirel
20.05.2019